ಜನವರಿ 2000 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಜಲಭಯ !

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆ ?

ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ !

ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ

ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕನ್ನಡ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಪ್ರಥಮ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಜನವರಿ,

2000ದ

ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ

"ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ" ಪ್ರಥಮ ಸಂಚಿಕೆಯ
ಮುನ್ನ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕುರಿತ
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಥಮ ಮೂರು
ವಿಶೇಷಾಂಕಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
ಅದರ ಮೊದಲ ಕಂತು

"ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ"



ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿಯ ಒಳಪುಟಗಳ ವಿವರಗಳು

1. ಕಂಪ್ಯೂಟರಿಗೊಂದು ಆರಂಭ, ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ
2. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಗೆಗಳು, ಒಳನೋಟ
3. ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್, ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್
4. ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್
5. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಚೇರಿ, ಕಲೆ(ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್)
6. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಡಾಟಾಬೇಸ್
7. ನೆಟ್‌ವರ್ಕಿಂಗ್, ಪ್ರೊಗ್ರಾಮಿಂಗ್ , ಆಟಗಳು
8. ಅಂತ್ಯಗಾಣದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು

ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿ ಮುದ್ರಣಗೊಳ್ಳಲಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಆಸಕ್ತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಜ್ಞರಾದಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಕನ್ನಡಿಗರು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಜ್ಞಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಿರೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವೆವು.

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - 12 ಸಂಪುಟ - 3 ಜನವರಿ - 2000

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜೀವಧಾರೆ

ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಕುರಿತು ಬರೆದ ಬರಹ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿತು. ಈಗಂತೂ ಹಳ್ಳಿ, ನಗರ ಎಂಬ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲ ಬಳಕೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ, ವೀರ್ಯ ನಾಶ ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದು ಅಭಿನಂದನೀಯ

ಎಚ್.ಎಸ್.ಪೂಜಾರ್, ಹೊಸಪೇಟೆ,
ಪ್ರಕಾಶ, ಮಳವಳ್ಳಿ

ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಬಹುದೆ?

ಈ ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತಿದೆ. ಅನೇಕ ಮೌಢ್ಯ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಯಾರ ಮುಂದೆ ಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ವಂದನೆಗಳು.

ಸುಶೀಲಾ, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಮಾರಣ ಹೋಮ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸವಾಲು

ಮಲೇರಿಯಾ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಲೇಖನ ಸರ್ಕಾರದ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸೀತೆ? ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಮಾನವನ ವೈರಿ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ.

ಮಲೇಶ, ಗದಗ.
ಶಂಕ್ರಪ್ಪ ಧಾರವಾಡಕರ್-ಹಳಿಯಾಳ.

ಸೈನೆಸೈಟಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸೈನೆಸೈಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗ ಕಾರಿಯಾದರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರ. ಆದರೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜನಾರ್ಧನ್, ಬಿಜಾಪುರ
ವೆಂಕಟೇಶ, ಸುರಪುರ.

ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಯಾಗಿದೆ.

ಭಾಗ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಕನಕ, ರಾಮನಗರ.

ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿನ ಸಿಹಿ-ಕಹಿ -ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದದ್ದಕ್ಕೆ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿತ್ತು.

ಚಿನ್ನಕೇಶವ, ಕೋಲಾರ.
ನಾಗೇಶ, ಮುಳಬಾಗಿಲು.

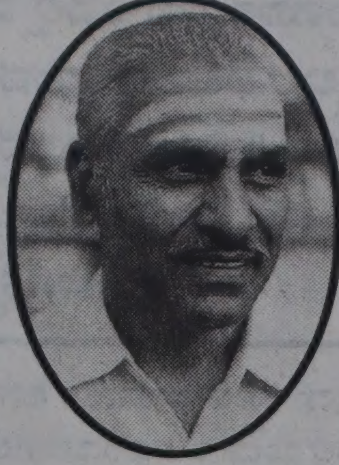
ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ಕೂಪನ್

ಜೀವನಾಡಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ರೂ. 110 ಡಿಡಿ ಅಥವಾ ಎಂ ಓ ಮೂಲಕ ಜೀವನಾಡಿ ಹೆಸರಿಗೇ ಹಣ ಕಳಿಸಿ ಚಂದದಾರರಾಗಬಹುದು.

ಹೆಸರು
....
....
....
....

ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜೀನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೧೦

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

'ಜೆಇ' ಕಬಂಧಬಾಹುವಿಗೆ ಕೊಪ್ಪಳ

'ಜೆಇ' ರಾಕ್ಷಸ ಅಂದರೆ ಜಪನೀಸ್ ಎನ್‌ಸೆಫೆಲೈಟಿಸ್ ರೋಗ. ಕೊಪ್ಪಳಕ್ಕೂ ಕೈ ಚಾಚಿದೆ. ಜಪಾನ ದೇಶದ ಈ ವೈರಸ್ ರೋಗ ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಆದವು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಪೂರ್ವ ಕರಾವಳಿಯ ಸಮೀಪದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿಳಿಯಿತು. ಆಗಲೇ ನಾವು ಬಿಗಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೋಗವನ್ನು ಹೊರಗೆ ದಬ್ಬಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಾವು ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಆದರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭಾರತವನ್ನೇ ಅವರಿಗೆ ದಾಸವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆವು. ಅದೇ ತೆರನಾಗಿ ಈಗ 'ಜೆಇ' ರೋಗ ಹಬ್ಬುತ್ತಲಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬಳ್ಳಾರಿಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿದ ಈ ರೋಗ ಈ ವರ್ಷ ಕೊಪ್ಪಳದಲ್ಲೂ ವಸತಿ ಹಾಕಿದೆ. ತನ್ನ ಸೀಮೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ.

ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೋಗ ಈಗಾಗಲೇ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಎಂಟು ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಬಳಲುತ್ತಿರುವರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂದಾಜಿಸಿಲ್ಲ. ಕೊಪ್ಪಳದ ಸಮೀಪದ ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಇದರ ನಾಲಿಗೆ ಚಾಚಿದಂತಿದೆ. ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಲವಾರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವರೆಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಇಂಜಿನಿಯರರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕಟ್ಟಡಗಳಂತೆ ರಚಿಸಿದ ಕಾಲುವೆಗಳಂತೆ ಕೇವಲ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೋ ಅನಿಸುವದು. ಅಂಥದೇನಾದರೂ ಜರುಗಿದರೆ ಇಡೀ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನತೆ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೊಳಚೆ ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗಬೇಕು. ಕೊಳಚೆ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹಂದಿಗಳ ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಬೇಕು. ಹಂದಿಗಳು ಊರಲ್ಲಿ ತಿರುಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂದಿ ಸಾಕುವವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದು ಊರಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜನರೂ ಸಹ ಅವು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆನ್ನುವಂತೆ ತಾಳ್ಮೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಜರುಗಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಊರಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವದು. ಹಂದಿಗಳು ಬಚ್ಚಲು ನೀರು, ಗಟಾರು ನೀರುಗಳು ಹೊರಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನಿಂತ ಕೊಳಚೆಯಲ್ಲಿ ಉರುಳಾಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೊಡನೆಯೇ ಕೊಳಚೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸೊಕ್ಕಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಮೀಪದ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಅತಿಥಿಗಳಂತೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೋಗುವಾಗ 'ಜೆಇ' ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಹೊತ್ತು ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಈ ಕಾಣಿಕೆ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು ಅನಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಕೆ ಅವರ ಮಿದುಳಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳುರಿಯೂತ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರು ನಮಗೆ ತಂದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಸತಿ ಪದ್ಧತಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ಬಹು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನೂರಾರು ಹಸುಳೆಗಳ ಬಲಿ ಕೊಡುವದು ನಡೆದರೂ ತೂಕಡಿಸುವರಲ್ಲ! ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣೆದುರೇ ಈ ಶಿಶು ಹತ್ಯಾಕಾಂಡ ನಡೆದಿತ್ತು, ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ಮುಂದೆಯೂ ನಡೆಯುವದು. •

ಪಾಪವೆಂಬ ಪೆಡಂಭೂತ!



ಸುನಂದಾ ತಿಗಡಿಮಠ
ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ನಗರ
ಕಾದೋಳ್ಳಿ ಗಲ್ಲಿ
ಧಾರವಾಡ -೬

ಕೊಲೆ, ಕಳವು, ವ್ಯಭಿಚಾರಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಪಾಪಗಳು. ಸುಳ್ಳು, ನಿಂದೆ ಕಟುಮಾತುಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಮಾತಿನ ಪಾಪಗಳು, ಪರಧನ ಅಪಹರಣ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಹಿತ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ, ಅಸತ್ಯ, ಹೀಗೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಪಾಪಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಪಾಪ ಶಾರೀರಿಕವೇ ಇರಲಿ, ಮಾನಸಿಕವೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಇರಲಿ ಪಾಪ ಪಾಪವೇ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದೆಂದಿಗೂ ಮಾರಕವೇ.

ಪುಷ್ಪಗಳು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಆದರೆ, ಮುಳ್ಳುಗಳು ಹತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪವೆಂಬ ಕೆಟ್ಟಗುಣ ಮಾತ್ರ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಅಂಟುಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಯುವ ಸಮಯದವರಿಗೆ ಗುಪ್ತ ಪಾಪವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಳುಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸತ್ತ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪಗುಣ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಮಾಡುವ ಪಾಪ, ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ, ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಫಲ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಅನುಭವಿಸಿದರೇ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಕಾರಣ ಕೂಡಾ 70 ರಷ್ಟು ಅವನು ಮಾಡಿದ ಪಾಪವೇ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಸಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುವಾಗ ನಾನು ಏನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದೇನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಯಿದ್ದೇನೆ ಏನ್ನುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನರಳಾಡುತಿದ್ದರು, ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವನು ಮಾಡಿದ ಪಾಪ, ಕರ್ಮ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಯಿದ್ದಾನೆ ಯಂದು ಲೋಕಾರೂಡಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಪಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಾರಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಕಳ್ಳತನ ವೊಂದೇ ಪಾಪ, ಮೋಸವೇ ಪಾಪ ವಂದೇನಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೇಡು ಬಯಸುವುದು ಪಾಪ. ನಮ್ಮಿಂದ ಮತ್ತೋಬ್ಬರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೇಯಾಗುವುದು ಕೂಡ ಪಾಪವೇ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲ & ದರಿದ್ರನಾಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಪಾಪವೇ. ಪಾಪ ಮಾಡಿ ತಂದ ಹಣದಿಂದ ಮನೆಯ ಜನರೆಲ್ಲ ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಪಾಪ. ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವನೊಬ್ಬನೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೋಸ ಗುಣವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂಥಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪಾಪವು ಮಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಶ್ರಮ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ಆನಂದವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಗುಣ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ರೂರವಾಗುತ್ತಾ ಹೂಗುತ್ತದೇ. ಆಗ ಅವನಿಂದ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದ ನಿಶ್ಚಯವು ಮಾಯವಾಗಿ ಅವನು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ಪಾಪ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಯಾವರೀತಿ ಬೆಂಕಿ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸುವದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾಪವು ಪಾಪವನ್ನು ಅಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾಪ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪುಣ್ಯವು ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡು ಓಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಏರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಪಾಪಿಯ ಧನ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕ್ಕಲ್ಲದೇ ಸತ್ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲದಯ್ಯ ಏಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ನಿಜವು ಕೂಡ. ಪಾಪಿ ಮಾಡಿದ್ದು (ಗಳಿಸಿದ್ದು) ಯಾವಾಗಲೂ ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಶ್ಚಯದೂಡನೆ ಪಾಪದ ಇಚ್ಛೆಯು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೂಲೆ, ಕಳವು, ವ್ಯಭಿಚಾರಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಪಾಪಗಳು. ಸುಳ್ಳು, ನಿಂದೆ ಕಟುಮಾತುಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಮಾತಿನ ಪಾಪಗಳು, ಪರಧನ ಅಪಹರಣ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಹಿತ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ, ಅಸತ್ಯ, ಹೀಗೆ, ಇವೇಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಪಾಪಗಳಾಗಿವೆ ಏಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ್ದಾನೇ. ಪಾಪ ಶಾರೀರಿಕವೇ ಇರಲಿ, ಮಾನಸಿಕವೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಇರಲಿ ಪಾಪ ಪಾಪವೇ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದೆಂದಿಗೂ ಮಾರಕವೇ.

ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನವೊಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾಪ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಜೀವಂತ ಉಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಹುಲಿಯನ್ನು ಕೊಂದರೆ ಶಿಕಾರಿ ಏನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹುಲಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೊಂದರೆ ಹಿಂಸೆ ಏನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯ ಪಾಪ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿದರೆ ಪಾಪ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಸಾರವೆಂಬುದು ರಣಬಿಸಿಲು ನಿಜ. ಆದರೆ, ದೇವರು ನೀಡುವ ನೆರಳು ಅಷ್ಟೇ ತಂಪು ಅದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಕೊನೆ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ಮೊರೆಹೋಗಿ ಏಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು ಬೇರೊಬ್ಬರ ವಿಕೃತತೆ ಬಗ್ಗೇ ಮಾತನಾಡುವ ಮುನ್ನ ನಾವು ಹೇಗೇದ್ದೇವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾವು ಖಚಿತ ವಾದರೂ ಸ್ವಾರ್ಥ ಕಡುಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ, ದುರಾಸೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಈ ದುರ್ಗುಣಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ಎಲ್ಲ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇಂಥಹ ದುಷ್ಟ ಗುಣ ದೂರವಾಡಿದಾಗಲೆ ಎಲ್ಲರ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

ಡಾ॥ ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಮಕ್ಕಳು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಹೆದರಿ ಗೂಡು ಸೇರುವುದು ಸತ್ಯವಾದರೂ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ವ್ಯಾಮೋಹ ಅಂಟಿರುವದಂತೂ ನಿಜ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಅಸ್ತ್ರವೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಇವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ದುಂಬಾಲು ಬೀಳುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದೃಶ್ಯ. ಕೆಲ ಮಹಾಶಯರಂತೂ ಅವಶ್ಯವಿರಲಿ, ಬಿಡಲಿ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯನ್ನೇ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೇ? ಅನಿವಾರ್ಯವೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟು ಇದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಮಂಥನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನ ಬಹುತೇಕ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪರಿಹರಿಸುವ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ರೋಗ ನಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ,

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕಾಗಿ ರೇಬಿಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

ವಿಷಸರ್ಪ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ವಿಷಹರಣ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳು.

ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು.

ಆದರೂ ವೈದ್ಯರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಏಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು ತಾವುಗಳು ಕೇಳಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವ ಇಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರೂ ರೋಗಿಗಳ ಒತ್ತಾಸೆಗೆ ಮಣಿದು, ಇಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವರು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರ ಧೋರಣೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳು ಒಡ್ಡಿದ ಆಮೀಷಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ಔದಾರ್ಯದಿಂದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುವದು. ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ; ತಲೆನೋವು ಇದ್ದವರಿಗೆ ತಲೆಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವರು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಪುಂಖಾನು ಪುಂಖವಾಗಿವೆ.

ವೈದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೆಲ ಗಂಭೀರ ವಾದಅಪಾಯಗಳುಂಟು.

ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನಿನಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೇ ಇವು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂದು ಹಟ ಹಿಡಿಯಬೇಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡಿ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ನಾಶ ಹಾಗೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಬ್‌ಸೆಸ್/ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವು ಸಹ ಉಂಟು.

ಸರಿಯಾಗಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸದ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ AIDS ಮತ್ತು ಹೆಪಟ್ಯಾಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಭಯಾನಕ ಮತ್ತು ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳ ರವಾನೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳಿವೆ.

ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್‌ನಂತಹ ಕೆಲ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವು ಉಂಟು.

ಮಾತ್ರೆ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನಿನಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೇ ಇವು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂದು ಹಟ ಹಿಡಿಯಬೇಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡಿ.

ವೈದ್ಯರ ಭಕ್ತರಾಗಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳು ಈಗ ವೈದ್ಯರ ಗ್ರಾಹಕರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡದೆ ಇರುವಂತೆ ಕೇಳುವ ಹಕ್ಕು ಅವರಿಗಿದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂಬ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಲು ಬಳಸುವ ಸೂಜಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ತಾವೇ Disposable syringeಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇವೆಲ್ಲವುಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ.

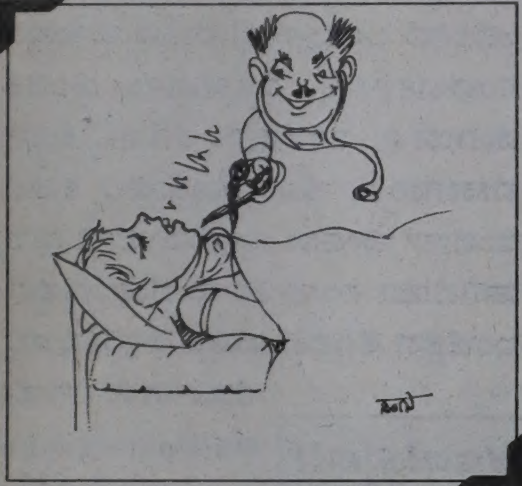
ಇಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಯ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ವಹಿಸಿರಿ. Disposable Syringeಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿರಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರು ವಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೇ ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು [Consumer Protection Act] ನೆನಪಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ●

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಗೊರಕೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು

ಗೊರಕೆ ಅಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ದಣಿದು ಮಲಗಿದ ಮನುಷ್ಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ, ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವಾಗ ಗೊರ-ಗೊರ ಶಬ್ದ ಹೊರಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಗೊರಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಿತು.



ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದು ಕಿವಿ-ಮೂಗು-ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರಿಂದ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತಿಳಿದದ್ದು ಎಂದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮೆಂಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಬಾತುಕೊಂಡದ್ದು. ಅವುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಉರಿಯೂತಣೆ ತೋರಿಸು ತ್ತಿದ್ದವು. ಕಾರಣ ಈ ತಜ್ಞರು ಅಂಥ ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಈ ಮೆಂಡಿಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದರು. ಅವರ ಅಚ್ಚರಿಗೆ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ನಿಂತೆ ಹೋಗಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ಲಾಭವೆಂದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ಬಹಳ ಕಿಡಿಗೇಡಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೆಂಡಿಕೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಕಿಡಿಗೇಡಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಿರಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇದೊಂದು ಸೋಜಿಗ ವೆನಿಸಿದೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು? ಅವರು ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆದ ಮೆಂಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಇದೆಯೋ ಹೇಗೆ? ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೂ, ಕಿಡಿಗೇಡಿತನಕ್ಕೂ ಗೊರಕೆಗೂ, ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ? ಎಷ್ಟು ಸಂಬಂಧ? ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಈಗ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ

ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಸುದ್ದಿ. ಭಾರತೀಯರ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನ. ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯು. ಆದರೆ ಅಮೇರಿಕೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅತಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರೋಟಿನ್ Ig A (ಐಜಿ. ಎ) ದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಜನರು ತಿಂಗಳಿಗೆ-ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಪ್ರತಿವಾರ ನಾಲ್ಕು ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರು.



ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಐಜಿ. ಎ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರೋಟೀನು ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಬಂದಿದೆ.

1. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರೋಟೀನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವವರು.
2. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರೋಟೀನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅತಿ ಕಾಮಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅತಿ ಕಾಮಿಗಳು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರು.
3. ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪು ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವವರದ್ದು. ಇವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರೋಟೀನು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿತ್ತು.

ಅಂದರೆ ಮಿತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಗತಿ ಭಾರತೀಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೊಂದು ಸವಾಲೇ ಆಗಿದೆ.

ಮಿದುಳು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ

ಲಖನೌದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಡ್ರಗ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಎಂದು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಸೆಂಟ್ರಲ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಔಷಧ ಆಟ್ರೆಮಿಸಿನಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಯಿತು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆಟ್ರೆಮಿಸಿಸಿನ್ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಔಷಧ. ಇದರ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಮಲೇರಿಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದರೆ ಮರಣದ ಕರೆ ಎಂದೇ ಬಗೆದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಈ ಮದ್ದು ಪೇಟೆಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಮೆದುಳಿನ ಮಲೇರಿಯಾದ ಭೀಕರತೆ ಕರಗಿ ಹೋಗುವದು.

ಮದ್ದಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ



ನೂರಾರು ಮಾನವ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಶತ 91ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ರಾಯಚೂರಿನಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಲವಾರು ಜನರ ಜೀವ ಕಬಳಿಸಿದ ಮೆದುಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಂಥ ದಾಂಧಲೆ ಎಬ್ಬಿಸಲಾರದು.

ಮಿದುಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಬರಲು ಪಲ್ಸಿಫಾರಮ್ ಎಂಬ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಕಾರಣ. ಉಳಿದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಬೇಗನೆ ನಾಶ ಹೊಂದಬಹುದು. ಆದರೆ ಫಾಲ್ಸಿಫಾರಮ್ ಸಾಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂಥ ಒಂದು ಮದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಭಾರತೀಯರದ್ದೇ?

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಕಲಬೆರಕೆ-ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

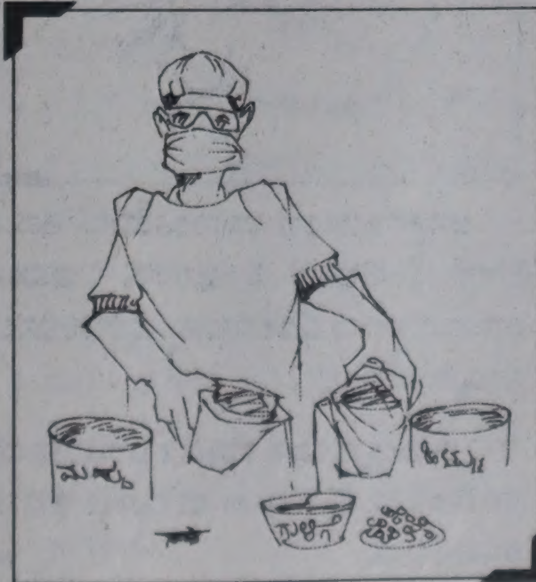
ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಹೆಸರು ಡಾ. ಎಸ್. ವೆಂಕಟಕ್ರಿಷ್ಣನ್ ಎಂದು. ಇದೇ ತಿಂಗಳು 10ನೇ ದಿನಾಂಕ ಅವರು ಒಂದು ಆಘಾತಕರ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಅವರ ತಪಾಸಣೆಯಂತೆ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ನಡೆದಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಅವರು ಪ್ಯಾರಾ ಸಿಟಿಮೊಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಈ ಮದ್ದು ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮೈಕೈನೋವು ಹೋಗಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಗುಳಿಗೆ ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ವೈದ್ಯರ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿರೆಂದು ಆಸೆ- ಆಮಿಷ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಈ ಕಂಪನಿ ಯವರು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾಡಲಿ. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಔಷಧ ಬಳಸುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮದ್ದು ಇರಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಮದ್ದು ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ಅದು ಅಂದಾಜು ಆರು ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವದು. ಕಾರಣ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತಿ ಆರು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ 500ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಬದಲಾಗಿ ಕೇವಲ 350ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮದ್ದು ಹಾಕಿದ್ದಾರಂತೆ. ಉಳಿದ 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕೇವಲ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಬೂದಿ ಇದೆಯಂತೆ.

ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಅಂದಾಜನ್ನು ತೆಗೆಯುವದು ದುಃಸಾಧ್ಯ. ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಒಂದು ಶಹರದಲ್ಲಿಯ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಒಂದು ರಾಜ್ಯ-ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು.

ಇಂಥ ಕಲಬೆರಕೆ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ರೋಗಿಯ ಹಣ ದರೋಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗ ನಿಧಾನಿಸುವಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ದುಷ್ಟ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಕಂಪನಿಗಳು ಹಣ ಗಳಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವರು.



ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇದೆಲ್ಲ ಹೊರಹಾಕಿದ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟ್‌ಕೃಷ್ಣ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು. ದುಷ್ಟ ಕಂಪನಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆ ಕಂಪನಿಗಳ ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿ ಮುಟ್ಟುಗೋಲು ಹಾಕಬೇಕು.

ಇಂಥ ನೀಚ ಕಾರ್ಯ ಕೇವಲ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿ ರೋಗ. ಉಳಿದ ರಾಜ್ಯದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು? ಅವರನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದು ಚುನಾಯಿತ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಆಗಬಹುದೇ?

ಹಾಲು ಪರೀಕ್ಷಾ-ಸಲಕರಣೆ

ಹಾಲು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸುವರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಅದ್ದುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದ್ದಿದ ಬೆರಳಿಗೆ ಹಾಲು ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಬೆರಳು ಹೊರ ಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನೀರು ಅಂಟಿದ್ದರೆ ಅದರೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿರುವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಅದರಂತೆ ಹಾಲಿನ ಮೀಟರುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರು. ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಇದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಾನವರು ಮಾನವತೆಯನ್ನು ದೂರ ಎಸೆದೆ ಹಣದ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರತರವಾದ ಪಾಪಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ನೂರಾರು ಹಾಲಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆಯಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೇ ನೀರಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನೇ ಹಾಲಿನಂತೆ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪರಿಶ್ರಮವು ಸುಲಭವಾಗಲೆಂದು ಒಂದು ಸಲಕರಣೆ ತಯಾರಿಸುವರು.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಎದ್ದಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹವೆಗೆ ಆರಲು ಇಟ್ಟರೆ ಪೇಪರಿನ ಬಣ್ಣ ಹತ್ತು ಮಿನಿಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.

ಬಣ್ಣ ನೀಲಿಯಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯಾ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಾದರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ ವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಹಾಲು ಖರೀದಿಸುವವರೆಲ್ಲ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಇಂಥ ಉಪಕರಣ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ದುರ್ದಿನಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಬಾಣಂತಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆ

ಬಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಕೇವಲ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಆಘಾತ ಎನಿಸುವುದು. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಭಾರತದ್ದೇ. ಈ ಕೊರಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾಕೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು? ಒಂದಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿರಕ್ಷರತೆ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಸೂತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಸೂತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಅಭಾವ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ನಕಲಿ ಪ್ರಸೂತಿ ಪರಿಣಿತರ ಹಾವಳಿ ಮಿತಿಮೀರಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಗರ್ಭ ಹಾಗೂ ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ನಿಯತ್ತು ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆಯೇ. ಇಂಥವರನ್ನೇ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಇವರು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಮಾಡಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧ. ಕಳವಿನಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಮಾಡಿಸುವವರು ಇವರನ್ನೇ ನಂಬಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮಾಡಬಾರದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಾಯುತ್ತಾಳೆ. ಸತ್ತರೂ ಸಹ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಪ್ರಸೂತಿ ನಡೆಸಲು ನಿರ್ಮಲ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲ ವಸ್ತುಗಳ ಅಭಾವ . ಇಂದಿಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಮನೆಯ ಗೋಡೆ , ನೆಲಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಬಾಣಂತಿಗೆ ನಂಜು ತಗಲುತ್ತದೆ. ನಂಜು ಏರಿ ಅನೇಕ ಬಾಣಂತಿಯರು ಸಾಯುವರು. ಮೂರನೇ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ನೀಡುವ ದಾಯಿಗಳ ಅಭಾವ. ಪ್ರತಿ ಹಳ್ಳಿಗೆ ದಾಯಿಗಳ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಬಾಣಂತಿಯರ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ ಸುಧಾರಿಸುವವು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಯಸ್ಸು ಸಹ ಬಹು ಮಹತ್ವದ್ದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳಿಗೇನೂ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳು ಬಾಲ್ಯ ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯನ್ನು ತಾಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇರಲಾರದು. ಕಾರಣ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.



ಅನಕ್ಷರತೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸರು. ತಮಗೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು. •

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹೊಗೆ ಮಂಜು

ಹವೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರು ತಂಪಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ ಹನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹನಿ ಧೂಳಿಕಣಗಳ ಹೆಗಲು ಏರಿ ಕುಳಿತಾಗ ಮಂಜು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂಜು ಬೀಳುವದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಧೂಳಿಕಣದ ಬದಲಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರ ಕಣಗಳು ಅಂದರೆ ಬೂದಿಯ ಅಥವಾ ಇದ್ದಲಿಯ ಕಣಗಳಿದ್ದರೆ ಮಂಜಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥ ಕಪ್ಪು ಮಂಜನ್ನು ಹೊಗೆಮಂಜು ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಸ್ಮೊಗ್ SMOG ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಗಳೆರಡೂ ತಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಹವೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವಿಪರೀತವಾಗುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು. ಈ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಶಹರದ ಧೂಳು, ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಹೊಗೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಮಂಜಾಗುವದು. ಇವೆಲ್ಲವು ಗಳ ಬೆರಕೆ ಹೊಗೆಮಂಜು. ಭೂಮಿಯ ಮೈಯಿಂ ದ ಇದು ಸುಮಾರು 900 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ವರೆಗೆ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹೊಗೆಮಂಜು ಸಾದಾ ಮಂಜಿನಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಂಜಿನೊಡನೆ ಹಲವಾರು ಕಣಗಳೂ ಪುಪ್ಪುಸ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ ಇದು ಕಡು ವೈರಿ. ಅಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅತಿಯಾಗುವುದು. ಇದೇ ಸುಸಂಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಕರಿಮಂಜು ಕಂಡ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪುಪ್ಪುಸ ಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. •

ತೆರೆದ ಆಯ-ವ್ಯಯ-ನೆಮ್ಮದಿ ನಿಶ್ಚಯ

• ನಾಸೋ

ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೀರೇನು? ಅಥವಾ ಈಗಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೀರೇನು ? ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಮನವಿಟ್ಟು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ.

ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಮೂಡಲು, ಮನಸ್ತಾಪಗಳಾಗಲು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹಗಳು ಏರ್ಪಡಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಹಣಕಾಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ. ಹಣಕಾಸಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸಂವಹನ ಕೊರತೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ದಂಪತಿಗಳ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳದೆ ವೃಥಾ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣಕಾಸಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

I. ಹಣಕಾಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಗಂಡ ಅಥವ ಹೆಂಡತಿ, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆದಾಯ ಸಂಬಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?
- ಗಂಡನ ಹಣಕಾಸಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳ ಬೇಕು, ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳೇನು?
- ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿವೆಯೆ? ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಜೂಜು, ಅತಿಧಾರಾಳತನ, ಸಾಲಮಾಡುವಿಕೆ, ಸಾಲ ಕೊಡುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವವು ಇವೆ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಅರಿವಿದೆಯೆ?

> ಕೌಟುಂಬದ ತಿಂಗಳ ವೆಚ್ಚ ಕುರಿತು ಆಯವ್ಯಯವನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಯವ್ಯಯದ ಪ್ರಕಾರ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ಮಧ್ಯ ಸಂಶಯ ಸುಳಿಯದು. ಮನಸ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಸುಖ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವು ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಬಹುದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ನಿಮಗಿದೆಯೇ ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಕಾಲ ಎಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರೇನು?

- ಪ್ರಸ್ತುತ ನಿಮ್ಮ ಆದಾಯ ಸಂಬಳವೆಷ್ಟು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

II. ಮದುವೆಯ ನಂತರ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರ ಒಟ್ಟು ಆದಾಯ ಎಷ್ಟಾಗಬಲ್ಲುದು - ಸಂಬಳ, ಸ್ಥಿರ ಆಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಆದಾಯ, ಚರ ಆಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಆದಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು.

III. ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯರು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಯಾವಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ

- ತಂದೆತಾಯಿಯರನ್ನು ಸಾಕುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದೆಯೆ?
- ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಓದಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೆ?
- ತಂಗಿಯರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೆ?
- ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಾಡಿರುವ ಸಾಲವನ್ನು ತೀರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೆ?
- ಮದುವೆಗಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಸಾಲವನ್ನು ತೀರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೆ?
- ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿವೆಯೆ?
- ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಖಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ
- ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿದೆಯೆ?
- ವರದಕ್ಷಿಣೆ - ವರೋಪಚಾರಗಳ ವಿವರಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆ?
- ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀಡಿದ ಮಾತನ್ನು ಕನ್ಯಾಪಿತೃಗಳ ಕೈಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ ವೆಂದರೆ, ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?
- ಹುಡುಗನು ಮದುವೆಯ ಮಾಡಲು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿ, ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆ? ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕನ್ಯಾಪಿತೃಗಳಿಗೆ ಇದೆಯೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೂರೈಸಲು ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲುದೆ?

ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿಸಿದ ಮೂರು ವಿಷಯ ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ತಿಂಗಳ ಬಜೆಟ್-ಆಯವ್ಯಯಗಳ ಕುರಿತು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಖರ್ಚುಮಾಡಿ. ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಉಳಿಯಲೇ ಬೇಕು. ಉಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಉತ್ತಮ ಬಜೆಟ್ ಆಗಬಲ್ಲುದು. ಖೋತಾ ಆಗಬಾರದು. ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಖೋತಾ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಯ-ವ್ಯಯಗಳನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಖೋತಾ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. 3-4 ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ, ಸಂಸಾರದ ಬಜೆಟ್ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿತ ಖಂಡಿತ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಬಜೆಟನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

I ಆದಾಯ

1. ಗಂಡನ ಸಂಬಳ ರೂ ....
2. ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಬಳ ರೂ ....
3. ಬಾಡಿಗೆ ರೂ ....
4. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬಡ್ಡಿ ರೂ ....
5. .... ರೂ ....
6. .... ರೂ ....

ಮೊತ್ತ ರೂ ....

II. ವ್ಯಯ

A. ಸ್ಥಿರ ವ್ಯಯಗಳು

1. ಮನೆ ಬಾಡಿಗೆ ರೂ ....
2. ಸಾಲ ರೂ ....
3. ವಿಮೆ ರೂ ....
4. ಚೀಟಿ ಕಂತು ರೂ ....
5. ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ರೂ ....
6. ಕೇಬಲ್ ಟಿ.ವಿ. ರೂ ....
7. .... ರೂ ....
8. .... ರೂ ....

B. ಚರ ವ್ಯಯಗಳು

1. ಕರೆಂಟ್ ಬಿಲ್ ರೂ ....
2. ನೀರಿನ ಬಿಲ್ ರೂ ....
3. ಗ್ಯಾಸ್ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ರೂ ....
4. ದಿನಸಿ ರೂ ....
5. ಹಾಲು ರೂ ....
6. ಹಣ್ಣು/ತರಕಾರಿ ರೂ ....
7. ಮಾಂಸ/ಮೀನು /ಮೊಟ್ಟೆ ರೂ ....
8. ಬಸ್ ಚಾರ್ಜ್/ ಸ್ಕೂಟರ್ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ರೂ ....
9. ಮನರಂಜನೆ ರೂ ....
10. .... ರೂ ....

C ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಯಗಳು

1. ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರೂ ....
2. ಬಟ್ಟೆ ಶೂ ರೂ ....
3. ಉಡುಗೊರೆ ರೂ ....
4. ಪ್ರವಾಸ ರೂ ....

ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ ರೂ ....

ರೂ. ಪೈ

ಒಟ್ಟು ಆದಾಯ = ...

ಒಟ್ಟು ವ್ಯಯ = ...

ಉಳಿತಾಯ = ...

ಆಯವ್ಯಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಬರೆದು, ಅದರಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ, ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯ - ಅಪನಂಬಿಕೆ - ಮನಸ್ತಾಪಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಸಿಗೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲುಚಾಚಿ ಸುಖ ಸಂಸಾರವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಇಲಿ ಜ್ವರ

● ಡಾ। ಎಂ.ಸಿ.ಶಿವಕುಮಾರ್

ಇಲಿ ಜ್ವರ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಇಲಿ ಜ್ವರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಡೆ ಇಲಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಗತಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿರಬಹುದು. ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಿಳಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಎಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಡೆಂಗು ಜ್ವರ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಜಪಾನಿನ ಮೆದುಳು ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವು ಅಲಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಇಲಿ ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಗ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ಸಾಂದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಒತ್ತಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ-ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ, ಬಳಲುವಿಕೆ, ಮೈಕೈ ನೋವು ಬೆವರುವುದು ಇವು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರೀಯಾ ಸ್ಟೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಮೊನಿಲಿ, ಪಾರ್ಮಿಸ್, ಇಲಿಜ್ವರ, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹೆಗ್ಗಣ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಲಿ ಜ್ವರ ಸ್ಪೆರಿಲಮ್ ಮೈನರ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇವರು ಇಲಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯು ತ್ತಾರೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿವಸದ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪಗಿನ ಉತಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಹೃದಯ, ಮೆದುಳಿನ ಕವಚ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನ್ಯೂಮೋ ನಿಯಾ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ರೋಗವನ್ನು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಸಿರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗ್ಲುಟಿನೇಷನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಇಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಗ್ಗಣ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದಾದ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ಲಿಂಫ್ ಗಡ್ಡೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ನಂತರ. ತದನಂತರ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಇಲಿ ಕಡಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಡೆಟ್ಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ಟೆಟನಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಏಳರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿವಸಗಳು. ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತಣ್ಣನೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇಲಿ ಬೋನು ಅಥವಾ ಇಲಿ ಪಾಷಾಣವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಲಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಇಲಿ ಜ್ವರ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಇಲಿಯ ಕಡಿತವಾದರೂ ಸರಿ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ●

ನಕಲಿ ಔಷದಗಳಿವೆ- ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನಮ್ಮ ದೇಶವೂ ವಿಚಿತ್ರ ದೇಶ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಾವ್ಯ, ತತ್ವಜ್ಞಾನ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಶಿಲ್ಪಕಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಯಾರನ್ನೂ ಅಭಿಮಾನ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಅನಕ್ಷರತೆ, ರೋಗರುಜಿನುಗಳು, ಮೃಗಳ್ಳತನಗಳು ತಲೆತಗ್ಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೀಳು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನಕಲಿ ಔಷಧಗಳು. ಔಷಧಗಳೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ಮದ್ದುಗಳೆಂದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇತರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮದ್ದುಗಳೂ ಅಡಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಕಲೀ ಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತಗಳ್ನ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದೀತು.

ನಕಲೀ ಔಷಧ ಎಂದರೇನು?

ನಕಲೀ ಔಷಧ ಎಂದರೆ ಔಷಧದ ಹೆಸರು ಒಂದು ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧದ ಗುಣವೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಔಷಧದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರಿನ ಕಂಪನಿಯ ಹೆಸರು. ನೋಡಲು ಯಾವ ತರದ ಭಿನ್ನತೆಯೂ ಇರದು. ಇಂಥ ಮದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಇದು ಆ ಹೆಸರಿನ ಮದ್ದೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕೊಡುವ ಯಾವದೇ ಒಂದು ಕಂಪನಿಯ ಮದ್ದನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕಾರ, ವರ್ಣ, ಗಾತ್ರ, ತೂಕ, ವಾಸನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂತರವೂ ಇರದು. ಆದರೆ ಆ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮದ್ದೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಮದ್ದಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೂದಿ, ಸುಣ್ಣ, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಕಲೀ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ನಕಲಿ ಔಷಧಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದು ಎಂದರೆ ಸರಕಾರಗಳ ನೀತಿ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಮದ್ದು ಖರೀದಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಮದ್ದನ್ನು ಸರಕಾರದವರು ಖರೀದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ಹಲವಾರು ಸಮಾಜ ದ್ರೋಹಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಕೀಳು ಮಟ್ಟದ ಮದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಹಾಕಿ ವ್ಯವಹಾರ ತಮ್ಮದೇ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡುವರು. ಖರೀದಿಸುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಮೀಲಾಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ ಎನ್ನುವದು ಅನುಭವ. ಇಂಥ ನಕಲೀ ಔಷಧಗಳು ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದವರು ಫಾರ್ಮಸಿ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವದು. ಈ ಅಂಗಡಿಕಾರರಿಗೆ ಹಣ ಬಂದರೆ ಸಾಕು. ಇಂಥವರನ್ನು ನಕಲೀ ಕಂಪನಿಗಳು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಕಂಪನಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾದ ಮದ್ದು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಿ ಅಂಗಡಿಕಾರನು ಜಾಸ್ತಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಇಂಥ ಕಾರಣಗಳು ನಕಲೀ ಔಷಧ ಹುಟ್ಟಲು ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ದುಃಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ನಕಲೀ ಮದ್ದುಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಃಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

6. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕ್ಲೊರೆಂಫೆನಿಕೋಲ ಎಂಬುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ದಿನ ಬದಲು ಹಿಟ್ಟು, ಸುಣ್ಣ, ಸಕ್ಕರೆ ಇದ್ದರೆ ರೋಗ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವನು.

> **ನಕಲೀ ಮದ್ದುಗಳು ಹುಟ್ಟಲು ಒಂದೇ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹಣ ಗಳಿಸುವ ದುರ್ಬುದ್ಧಿ. ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವದು ಅಂಗಡಿಕಾರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಾರಲು ಹೇಳುವದು. ಬಂದ ಹಣವೆಲ್ಲ ಅನ್ಯಾಯದ್ದು. ಆದರೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು. ತಯಾರಿಕರಿಗೆ ಲಾಭ, ವಿತರಕರಿಗೆ ಲಾಭ. ಆದರೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಮೋಸ.**

7. ಹೃದಯ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಔಷಧದ ಗುಣವೇ ಇರದ್ದರಿಂದ ರೋಗವು ಹೃದಯ ಸೋತು ಅವನು ಮರಣ ಹೊಂದುವದು.

ಜನತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ನಕಲಿ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ನಕಲೀ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

1. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.
2. ಸ್ವಯಂ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು.
3. ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೇ ಖರೀದಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಮೋಸ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.
4. ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಮಾರಿದ ಮೇಲೆ/ ಖರೀದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪಾವತಿಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.
5. ಖರೀದಿ ಪಾವತಿ ಇದ್ದರೆ ಜನರಿಗೆ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅವಹಾಲ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು.
6. ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾವದೇ ತರದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡರೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
7. ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ತಯಾರಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ, ಮದ್ದಿನ ಕೊನೆಯ ದಿನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇದ್ದದ್ದು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.
8. ಮದ್ದಿನ ವರ್ಣ, ಪಾರದರ್ಶಕತೆಗಳು ಬದಲಾಗಿದ್ದರೆ, ಮದ್ದನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು.
9. ಬಾಟಲಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ, ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹೊರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
10. ಖಾಲಿಯಾದ ಬಾಟಲಿ, ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.
11. ಯಾವದೇ ಸಂಶಯವು ಬಂದರೂ ಸಹ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಬರೆಯಬೇಕು. •

ಉಪೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲ ಉಪಹಾರ

• ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಉಪಹಾರವೆಂದರೆ 'ಸ್ವಲ್ಪ' ಎಂದರ್ಥ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ ತತ್ವಗಳು, ಐರನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಉಪಹಾರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ನಷ್ಟಗಳನ್ನ ನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವುದೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ನಮ್ಮ ಶರೀರ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಅಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಜಿನಿಂದ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಗ್ಲೂಕೋಜು ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 9-10 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ರಾತ್ರಿಯೂಟವಾದರೆ, ಮುಂಜಾನೆಯ ಉಪಹಾರ 9ರೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಸುಮಾರು 12 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರ ವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಮುಂಜಾನೆಯ ಟಿಫನ್ ತಪ್ಪಿಸಿ, ನೇರವಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಆ ಅಂತರ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ 16-18 ತಾಸುಗಳಾಗಬಹುದು.

ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪೋಷಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗತೊಡಗುತ್ತೆ. ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ, ಸುಸ್ತು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಸಿಡುಕುತನ, ಕೋಪಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ, ತಾಜಾ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ, ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ದುಡಿಯುವವರು, ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವರು ಮಾತ್ರ ಉಪಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಹಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ವಯೋವೃದ್ಧರು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಊಟ ಮತ್ತು ಊಟದ ಮಧ್ಯದ ವಿರಾಮದಲ್ಲಿ ಉಪಹಾರದ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಂಜಾನೆಯ ಉಪಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊರಗೆಲ್ಲೂ ಹೋಗದೇ ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಅವರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸತ್ವಪೂರಿತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅವರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನವರು ಅಲಕ್ಷಿಸ ಬಾರದು. ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಸ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಊಟದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ನಾವು ಉಪಹಾರ ಮಾಡಲೇ



ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೇ ನಾವು ಕುಪೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಉಪಹಾರವೆಂದರೆ 'ಸ್ವಲ್ಪ' ಎಂದರ್ಥ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ ತತ್ವಗಳು, ಐರನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕುದಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಟೋಸ್ಟ್, ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಚೀಸ್, ಕಡಿಮೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಕಚೋರಿ ಪೋಹೆ, ಸಾಬೂದಾನಿಯ ಖಿಚಡಿ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೆ ಜೂಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳ ಉಪಹಾರ ಎಲ್ಲ ತಿಂಡಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಜವೂ ಹೌದು. ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಉತ್ತಮ. ಜೂಸು ಕುಡಿದರೂ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಉಪಹಾರವೆಂದರೆ, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳದು!

ನೀವು ಈ ಉಪಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ನಾಟಿ ಟೊಮೆಟೊ, ಗಜ್ಜರಿ, ಸವತೆಕಾಯಿ, ಗೆಣಸು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗೇ (ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು) ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೋಸಂಬಿಗಳು ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮವೇ.

ಉಪಹಾರ ಮಾಡದಿರುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಲಸಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಉತ್ಸಾಹ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ನಿದ್ರೆಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದ್ದವರಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಉಪಹಾರ ಮಾಡದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅನವಶ್ಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಕೇವಲ ಒಂದು ವಾರದಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಟಿಫನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನಿಮಗೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಗದಲ್ಲಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನವೋಲ್ಲಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹುರುಪಿನಿಂದ, ಸಂತಸದಿಂದ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಶಾರೀರಕ ತೊದರೆಗಳು ತಾವಾಗೇ ಕಂಬಿ ಕೀಳುತ್ತವೆ. ಇತರರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಸರಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ★

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅತಿಯಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ

ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್, ಮಟನ್, ಎಗ್, ಬಟರ್, ಬ್ರೆಡ್, ಚೀಜ್, ಕೇಕ್, ಐಸ್ ಕ್ರಿಂ ಇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನಾಲೂ ಹಬ್ಬ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ ನಾನೂರು ಮಿಲಿ.ಗ್ರಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರಿಗಿಂತಾ ಹೃದಯಾಘಾತ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಡೀ ಅಮೇರಿಕದ ಜನತೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದರೆ ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಈಗ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ಮುಗಿಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಈಗ ನಾವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ವಶವಾಗಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಂದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರದತ್ತ ವಾಲುತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಈಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರಮಾಣ ಪಿಡುಗಾಗುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲೇ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅತಿ ಸಂತಾನ, ಅಂಟುರೋಗಗಳಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿರುವ ಭಾರತೀಯನಿಗೆ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಳುವಳಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊರೆಯಾಗಿವೆ.

ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಿನಾ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಶಕುನ ನುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಭೀತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂಬುದು ಮೇಣಕ್ಕಿಂತಾ ಮೃದುವಾದ ಬಿಳಿ ಪದಾರ್ಥ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆವ ಹಲವಾರು ಭೌತ-ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಗತ್ಯ. ಎಂಜೈಮ್, ಹಾರ್ಮೋನ್, ಪಿಥ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮುಂತಾದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಜೀವದ್ರವಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಆಧಾರ. ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ತರಂಗ ಹರಿಯಲು, ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇತಿ-ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಅಳತೆಮೀರಿದರೆ ಆಪತ್ತು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ಗೆ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಆಹಾರದಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪಡೆದ ಅಗತ್ಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಂತೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪಾದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸೇವಿಸಿದರೂ, ಕರುಳು ಅದರ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಾ ಕಡಿಮೆಯಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು (ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ) ಮಾತ್ರ ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ನೋಡಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಖಳನಾಯಕನಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಗೊಂಡರೆ, ಇದು ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಮುಸುರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂದುವರೆದರೆ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹರಿಯುವ ಹಾದಿಯೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಲಕ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿ.ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಇದು 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮೀರಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಉಂಟು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಪರೂಪವಾಗಿರುವ ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಜನರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ (ಸರಾಸರಿ) 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಮೇರಿಕನ್ನರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಸತ್ಯ.

ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಿನ್ (ಲೈಪೋಪ್ರೋಟಿನ್) ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಕೆಲವಂಶ ಅಲ್ಪಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟಿನ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕೊಲೆ. ಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದರೆ ಇದು. ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವುಂಟು. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲೈಪೋ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಜೊತೆ ಮಿಳಿತಗೊಂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಗೆ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪೂಪ (ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದ

ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಪಿ.ಯು.ಎಫ್.ಎ' ಶೇಕಡ		
1.	ಕುಸುಬೆ	75
2.	ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ	65
3.	ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	65
4.	ಸೊಯಾ	62
5.	ಹತ್ತಿಬೀಜ	50
6.	ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ	31
7.	ಪಾಮ್	10
8.	ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ	0
9.	ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ	0.2

ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆದು ಹೃದಯಾಘಾತ ದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಗುಣವಿರುವ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಮತ್ತು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇದ್ದು ಇವೆರಡೂ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಡಿ. ಎಲ್, ಮತ್ತು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್‌ಗಳ ಅನುಪಾನ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮುವ್ವತ್ತೈದು ಮೀರಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಫಲಿತಾಂಶ ತೃಪ್ತಿಕರ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನೇ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿಗೆ ತರಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹರ್ಷದಾಯಕ ವಿದಾಯ ಕೋರ ಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕ್ರಮಗಳಂದರೆ.

- ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು (ದಿನಕ್ಕೆ 15 ಗ್ರಾಂ)
- ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು
- ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ (ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ) ಬದಲಿಗೆ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬೆಳಸುವುದು
- ಪೊಪ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನಾರು - ಹೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಧೂಮಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಗುಟ್ಕಾ ಚಟ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು
- ಓಡಾಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡೆ, ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು

ಶೇಕಡ 99.5 ಜನರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ತಗ್ಗಿಸುವ ಔಷದಿಗಳೂ ಇವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸರಿಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷದಿಗಳಿ ಗಿಂತಾ ಆಹಾರ, ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳೇ ಹಿರಿಯಮದ್ದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಿತಿ
ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್	140 - 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್	30-70 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್	110- 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಯಕೃತ್ ರೋಗಸ್ಥವಾದರೆ, ಅದು ಅಳತೆಮೀರಿದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಕೃತ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ವಿಸ್ಮಯವೆನಿಸಿದರೂ, ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಯಕೃತ್ ಯಥೇಚ್ಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆನು ವಂಶಿಕವಾ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಆಹಾರ	ಪ್ರಮಾಣ	ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಹಾಲು	200 ಮಿ.ಲೀ.	28
ಮೊಟ್ಟೆ	60 ಗ್ರಾಂ (1)	248
ಮಟನ್	100 ಗ್ರಾಂ	425
ಮೀನು	100 ಗ್ರಾಂ	500
ಲಿವರ್	100 ಗ್ರಾಂ	440
ಮೆದುಳು	100 ಗ್ರಾಂ	2200
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ	100 ಗ್ರಾಂ	700
ಕೇಕ್	40 ಗ್ರಾಂ	30
ಐಸ್. ಕ್ರಿಂ	100 ಗ್ರಾಂ	45
ಬೆಣ್ಣೆ	15 ಗ್ರಾಂ	45
ಬೆಣ್ಣೆ ದೋಸೆ	1 ಗ್ರಾಂ	45

ಮೀನಿನಲ್ಲಿನ ಒಮೇಗ-6 ಅಂಶ, ಹಾಗು ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಬೀನ್ಸ್, ಬಾರ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೇಬು, ಬದನೆ, ಬೆಳುಳ್ಳಿ, ನೀರುಳ್ಳಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊಟ್ಟು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಯೋಗಾಸನ ಹಾಗು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರ ತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಹೆಸರು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದು?



ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತರುಣಿ ಯೊಬ್ಬಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ 'ಜಾನ್‌ಸನ್' ಬೇಬಿ ಯಂಥ ಸುಂದರ ಸುಪುಷ್ಟ ಕೆಂಪಕೆಂಪನೆಯ ಮಗು ವೊಂದನ್ನು ಹೆತ್ತಿದ್ದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಬಾಣಂ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಆನಿಸಿಕೊಂಡ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಡೈರೆಕ್ಟರಿಯನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು ನೋಡಿ ಅವಳ ಬಳಿ ಬಂದು,

''ಏನ್ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮೇಡಂ?'' ಎಂದು ಕುತೂಹಲದಿಂ ಕೇಳಿದಳು.

''ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಹೆಸರೊಂದನ್ನು ಹುಡುಕ್ತ ಇದೀನಿ, ಸಿಸ್ಟರ್,'' ಎಂದು ಆ ಬಾಣಂತಿ ಹೇಳಿದಳು.

ಆಗ ಆ ನರ್ಸ್, ''ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ 1001 ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರಿರುವ ಪುಸ್ತಕ ಇದೆ. ಮಧ್ಯಾ ಲಂಚ್ ಬ್ರೇಕ್‌ಗೆ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದನ್ನು ತಂದು ಕೊಡ್ತೀನಿ,'' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

''ಅಯ್ಯೋ ! ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಸರು ಹುಡುಕ್ತಾ ಇಲ್ರೀ ಸಿಸ್ಟರ್. ಮಗುವಿನ ಅಪ್ಪನ ಹೆಸರು ಬೇಕು,' ಎಂದು ಆ ಮಿಟಕಲಾಡಿ ಹೇಳಿದಾಗ, ಆ ನರ್ಸ್ ಅಲ್ಲಿಂದ 'ಗಾಯಬ್'!

● ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾ

ಬಾಯಲ್ಲಿ, ಸೇತುವೆ ಮತ್ತು ಕಿರೀಟಗಳೇ?!!

• ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ. ಬಿ.

ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಆ ಖಾಲಿ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಧಾರಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿ, ಅದರ ಅಳತೆ ತೆಗೆದು ನಡುವಿನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಅಂಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಗೋಜಲಿಲ್ಲ ದಿರುವುದರಿಂದ, ಇದೊಂದು ಖಾಯಂ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ನಿಮ್ಮ ದಂತಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುವಂತೆ, ವೈದ್ಯರು ಕಿರೀಟ (ಕ್ರೌನ್), ಸೇತುವೆ (ಬ್ರಿಡ್ಜ್) ಎಂದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಏನನ್ನೋ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ.

ಬಂದಿರುವುದು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೋ, ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಸಾಲಿಗನ/ಇಂಜನಿಯರ್‌ನ ಬಳಿಗೋ ಎಂಬ ತಿಳಿಗೇಡಿ ಸಂದೇಹ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ಹಾಕಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇಕೆ ಈ ಶಬ್ದಗಳು ನಿಮ್ಮ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಾಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೂ ಕಾಡಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ.

ಇವೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನೀವು ಚೆಂಡಾಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಎಸೆದ ಚೆಂಡು ನೇರವಾಗಿ, ಜೋರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಡಿದೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ, ಚೂರಾದ ಹಲ್ಲು ತಡಕಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ! ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲು ಕಾಲು ಭಾಗ ಮುರಿದೇ ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ನೀವು ಪಾವಗಡ/ಕೊರಟಗೆರೆ/ಮಧು ಗಿರಿ.......ಈ ಯಾವುದೋ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೀರಿ. ಒಂದೂ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹಳದಿ ಬಿಟ್ಟು, ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಭಾವ-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹುಳುಕಾದ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಳ ದವಡೆಯ ಹಿಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೀಳಿಸದೆ, ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ದಂತವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಪರಿಪರಿ ಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

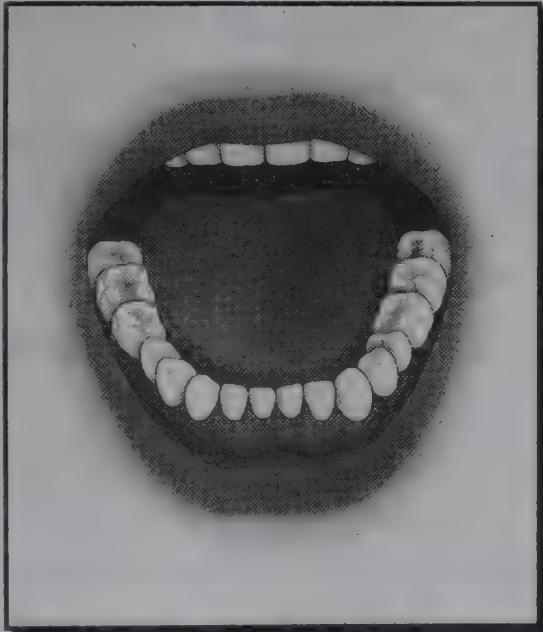
ಆದರೆ, ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, 4-6 ಬಾರಿಯ ಅಲೆದಾಟ ನೋವಿನ ಬಗೆಗಿನ ವಿಪರೀತ ಭಯ ಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ನೀವು ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳದೆ ಬಲ-ಎಡ, ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಆಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ್ದನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಅಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವ. ಕೆಳಗಿಂದ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತ ಮುನಿಸ್ವಾಮಿ ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವನ ಮುಖದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು.

''ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಬಿತ್ತಪ್ಪೇ, ಸಧ್ಯ ಹಲ್ಲು ಮುರಿಯಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ''-ಎಂದು ಹೇಗೋ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಟ್ಟ ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ ಸಮಾಧಾನಿತನಾದ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಣ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು.

ಏಟು ಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಾಗತೊಡಗಿದ್ದವು. ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹರ್ಷಿಸಿದ್ದ, ಮದುವೆಯಿಲ್ಲದ ಆತನಿಗೆ ಆಗಸವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದ ಅನುಭವ.



ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ.

ತಣ್ಣೀರು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸೋಕಿದರೆ ಸಾಕು, ಮೆಯೆಲ್ಲ 'ಜುಂ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ-ಸಿದ್ದಪ್ಪ.

-ಈ ಇಂತವೇ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದಂತವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾಪ್ (ಕ್ರೌನ್) ಅಥವಾ ಬ್ರಿಡ್ಜ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿರೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮುರಿದ, ಕೀಳಿಸಿದ, ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಪುನರುತ್ಥಾನ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದೇನು?

ಮೊದಲು ಕ್ಯಾಪ್/ಕ್ರೌನ್/ಕಿರೀಟದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

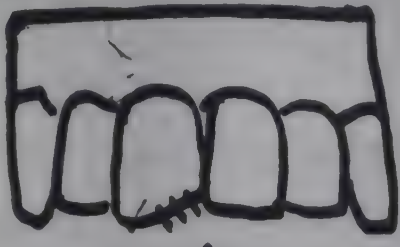
ಅರೆಬರೆ ಮುರಿದ ಹಲ್ಲನ್ನು 1-25 ಮಿ.ಮೀ. ಗಳಷ್ಟು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿ, ಅದರ ಸಹಜ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರದ್ದೊಂದು ಅಳತೆ (impression) ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.

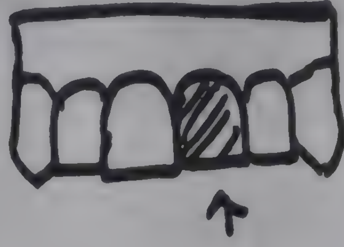
ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ 2-6 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲಿನದೇ ಆಕಾರ, ರೂಪು, ಬಣ್ಣದ ಪೂರ್ಣ ಹಲ್ಲನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ತರಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ತೊಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಬ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಬಂದ ನಂತರ, ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕ್ಯಾಪ್‌ನ್ನು ಕಳೆದು ಈ ಹೊಸ ಹಲ್ಲನ್ನು, ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಶಿರೋಭಾಗಕ್ಕೆ (ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ) ತೊಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷ ಅಂಟಿನಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಅಂಟಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಗೊಡವೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

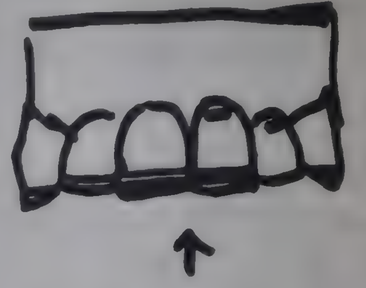
ಯಾವುದೇ ಹಲ್ಲಿಗೆ 'ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಯಾದ ನಂತರ ಆ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೂಡ

ಚಿತ್ರ 1

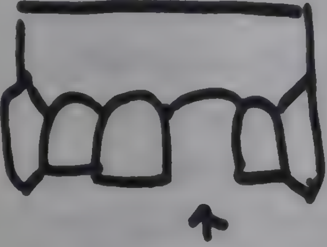

ಮುರಿದ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲು

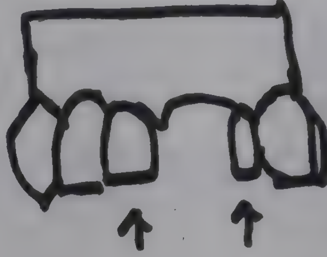

ಏಟು ಬಿದ್ದು ಕಪ್ಪಗಾದ ಹಲ್ಲು

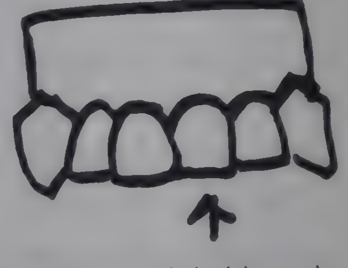

ಹುಳುಕಿನ ಕಾರಣ ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು


ತೀವ್ರ ಸವೆತದ ಕಾರಣ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆ ಹೊಂದಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು

ಚಿತ್ರ 2


ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದ ನಂತರದ ಖಾಲಿ ಜಾಗ


ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು


ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಅಂಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು

ಚಿತ್ರ 1. ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್/ಕ್ರೌನ್‌ನ ಅಗತ್ಯ ಬೇಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಚಿತ್ರಣವಿದೆ.

ಚಿತ್ರ. 2. ಬ್ರಿಡ್ಜ್/ಸೇತುವೆ-ಯ ಉಪಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಸ್ಥೂಲ ಚಿತ್ರಣಗಳು.

ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ನಿಂದ ಕಪ್ಪಗಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಾದಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾಪ್ ಅಥವಾ ಕ್ರೌನ್‌ಗಳೇ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. 'ವೆನಿರಿಂಗ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯವೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಹಲವೆಡೆ ಕ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಕೂಡ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಇಂದು, ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರತಿಫಲಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ 'ಕ್ರೌನ್ ಅಂಡ್ ಬ್ರಿಡ್ಜಸ್' ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನಗಳೆನಿಸಿ, ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಒಂದು ಕವಚವನ್ನು ಹಾಕಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಹಲ್ಲು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ.

ಏಟು ಬಿದ್ದು ಕಪ್ಪಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಈ ಮೇಲ್ಕವಚವನ್ನು ತೊಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡುವದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಹಲ್ಲಿನ ಕಳಂಕ, ರೋಗಿಗೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕಾಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಗುಣ, ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಅರೆಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಲೋಹ/ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೂಡ.

ಇನ್ನೂ 'ಸೇತುವೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಣ್ಣಗೆ ಹುಳುಕು ಸೋಂಕಿದ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಕಂಡದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಗೀಗ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕರಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗಲ್ಲಿ, ಬರೀ ಬೇರುಗಳಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವನ್ನು ಕೀಳಲೇಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಕಿತ್ತ ಆ ಖಾಲಿ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಧಾರಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿ, ಅದರ ಅಳತೆ ತೆಗೆದು ನಡುವಿನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಅಂಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಗೋಜಲಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಇದೊಂದು ಖಾಯಂ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಬ್ರಿಡ್ಜ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಲ್ಲಿನದೇ ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ರೂಪು, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಈ ಕವಚಗಳು ಸವೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೊಂದು ನಾಜೂಕಿನ, ಜಾಣ್ಮೆಯ, ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲೆಗಾರಿಕೆ, ನುರಿತ ದಂತವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆಧಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೂಡ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. •

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ
ಹತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1 ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಬಲ್ಲದೇ?

ಹೌದು. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲತೆ ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೇಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೋ ಹಾಗೆಯೇ ದೈಹಿಕ ವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

2 ಬಹುತೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ?

ಇದು ಸುಳ್ಳು. ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಾಧಾರಣದಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ನೀವು ದೈಹಿಕ ವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇಂದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿತ್ಯ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

3 ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿರಲು ಮೆರಾ ಥಾನ್ ಓಟ ದಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವೇ?

ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆರಾಮದ ನಡಿಗೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು, ಮನೆ ಕೆಲಸ, ನೃತ್ಯ, ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

4 ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಬೇಕಾಗ ಬಹುದೇ?

ಉ:ಇಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡು ಅವಧಿ, ಅಥವಾ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡು ವುದರಿಂದ ಅದು ಮುಂದೆ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿ ಸುತ್ತದೆ.

5 ದೇಹದ ಭಾರ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸು ವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಪ ಯುಕ್ತವೇ?

ಸುಳ್ಳು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ, ಚುರುಕಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯುಳ್ಳವರಾಗಬಯಸುವ ಯಾರಾದರೂ ಈ ರೀತಿ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡ ಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಯಲ್ಲದೇ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉತ್ತೇಜನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿ ಯುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

6 ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಾಯಾ ಮ ಮಾಡು ವುದರಿಂದ ಅದು ದೀರ್ಘ ಕಾಲೀನ ಉಪಯೋಗ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಚುರುಕಿನ ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಈಜುಗಳಂ ತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ,

7 ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಚುರುಕುತನ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವೇ?

ಹೌದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾ ದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜಡತ್ವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವಾದರೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸು ವುದ ರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡು ತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯುವಕರು ಮಾಡುವಂತೆಯೇ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯು ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವವಾದುದು.

8 ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿ ಉಪಕರಣಗಳು ಬೇಕೆ?

ಹೌದು, ಆದರೂ ಕೆಲವು ವಿಧದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳಿಗೆ ಹಣ ಅಥವಾ ದುಬಾರಿ ಉಪಕರಣ ಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೀವ್ರ ನಡಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಜತೆ ಬೂಟು ಮಾತ್ರ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಉಚಿತ ಅಥವಾ ದುಬಾರಿ ಶುಲ್ಕ ಪಡೆದು ಇಂಥ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬಹುದು.

9 ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ?

ಸುಳ್ಳು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿ ಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ.

10 ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯವೇ?

ಹೌದು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

'ಮರ್ಜಿ ಆಪ್ಕಿ... ಆಖಿರ್ ಸರ್ ಹೈ ಆಪ್ಕ!'

• ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ



"Something is wrong in the state of Denmark"

"To be, or not to be-that is the question. Whether it is nobler in the mind to suffer the things and arrows of outragious fortund or totake arms against a sea of trobles and by opposing, end them"

- Shakespeare

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದ್ವಿಚಕ್ರ ಸವಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ಟನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೆ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಖಂಡಿತಾ ಏಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಖಚಿತ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಸಹ ತುಯ್ಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಒಂದು ಸರ್ಕಾರವು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಕಾನೂನನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿತು. ನಂತರ ಬಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸರ್ಕಾರವು ''ಆಖಿರ್ ಸರ್ ಹೈ ಆಪ್ಕ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಡುವುದು ಅವರವರ ಮರ್ಜಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಜಾರಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತು.

ಆದರೆ ಸತ್ಯ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸದೇ ದ್ವಿಚಕ್ರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸವಾರರಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವಾಗ, ಅವರ ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಂಶವನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿವೆ.

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 3,312 ಜನರು 1976ರಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದರು. ನಂತರ ಬಂದ ಸರ್ಕಾರ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕಾನೂನನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿತು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ 1979ರಲ್ಲಿ 4,893 ಜನರು ಸತ್ತರು. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಕಾನೂನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿತು. ಆ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 35 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಣವು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಉಳಿಯಿತು.

ರಕ್ಷಣೆ?

ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗೆ ಕಾನೂನು

ನಮ್ಮ ಮೋಟಾರ್ ವಾಹನಗಳ ಕಾಯ್ದೆ 1988-ಸೆಕ್ಷನ್ 129, ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರಲಿ, ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣವನ್ನು (ಹೆಲ್ಮೆಟ್ಟನ್ನು) ಧರಿಸಲೇಬೇಕು. ಎಂತಹ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ಟನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾನೂನಿನಿಂದ ಸಿಖ್ಖರಿಗೆ ವಿನಾಯಿತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಸಿಖ್ಖರು ವಾಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಪೇಟವನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಈ ವಿನಾಯಿತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿನಾಯಿತಿಯಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಸರಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಈ ಕಾನೂನನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದೆ. •

ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಖಂಡಿತಾ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ತಲೆಬುರುಡೆಯು ಟಾರ್ ರಸ್ತೆಗೆ ಅಥವಾ ಫುಟ್‌ಪಾತಿನ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಬಡಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿ! ಅದೇ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಇದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ, ಜೀವಹಾರಕ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ತಲೆಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹೆಲ್ಮೆಟ್, ಪೆಟ್ಟಿನ ಆಘಾತವನ್ನು ತಾನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬುರುಡೆಗೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ತೀವ್ರ ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆಗಬಹುದಾದ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಘಾತ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗಬಲ್ಲುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಎಲ್ಲ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರರು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ಟನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕೆ? ಸಾರ್ವಜನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆ? ಕಾನೂನಿನ ದಂಡವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆ? ಧರಿಸುವವರನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಬೇಕೆ? ಧರಿಸದವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕೆ?

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ 47ನೇ ವಿಧಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ''ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

5 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

- 70% ಅಫಘಾತಗಳು ಚಾಲಕರ ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಘಟಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ 90%ರಷ್ಟು ಚಾಲಕರಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಾಹನ ಚಾಲನಾ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅಪಘಾತಗಳ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿವರ್ಷ। 2,500 ರೂಪಾಯಿಗಳು ಅಂದರೆ ಭಾರತದ ಜಿ.ಡಿ.ಪಿಯ 1%ರಷ್ಟು ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಒಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ವಾಹನಗಳ ಅಪಘಾತ ಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
- ಇತರ ವಾಹನ ಚಾಲಕರಿಗಿಂತ, ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧಾರ: ಸೆಂಟ್ರಲ್ ರೋಡ್ ರಿಸರ್ಚ್, ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್

ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ'' ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸದೇ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ನಾಗರೀಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ!

ಮಳೆ ಬರುವಾಗ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಕೊಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವುದು 100ಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಜನ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ನಡೆಸುವವ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಅವನ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕೇವಲ 0.01%ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ 100% ನೆಂದರೂ ಜೀವ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. 0.01%ರಷ್ಟು ಅಫಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಜೀವ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಕಾರ ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಲು ಕಾನೂನನ್ನು ತರಲೇಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ: ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರರು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂದು,, ತಲೆಗಾದ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಸತ್ತ ಮಗನ ಚಿತೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸುವ ತಂದೆಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಯವರನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಖಾಲಿ ಹಾಸಿಗೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಗಳ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್ ಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಅರೆಬರೆ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಸವಾರರನ್ನು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ.

ದೆಹಲಿ-ಪ್ರಥಮ

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

- ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ 23 ನಗರಗಳಲ್ಲಿ, ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು 33% ಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.
- ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ, ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನಗಳ ಅಪಘಾತದ ಪ್ರಮಾಣ 30%ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಯುವವರಲ್ಲಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರರ ಪ್ರಮಾಣ 10%ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
- ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳು ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿವೆ.

ಕುಂಟು ನೆಪಗಳು

1. ''ನಾನೊಬ್ಬ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸವಾರ. ನನಗೆ ಅಪಘಾತ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಆಗಬಲ್ಲುದು?''

   - ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಯು, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಅಲ್ಪದ್ದಾಗಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ಮಿದುಳು ಒಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು.

2. ''ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕಡ್ಡಾಯ ಕಾನೂನು ಇಲ್ವಲ್ಲ''

   - ಹೌದು ಸ್ವಾಮಿ, ಸದಾ ಕಾನೂನಿನ ದಂಡ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೂಗುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಶಿಸ್ತು-ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಇತರರಿಗೆ ತಾನೆ.....ನಿಮಗಲ್ಲವಲ್ಲ! •

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬಾರದಿರುವಂತೆ ಕಾಂಡಂ ಬಳಸಿ ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ಟನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಲೇಬೇಕೆಂದು ಕಾನೂನು ಮಾಡುವ ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕಿದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ? •

ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಶರೀರದ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸದೃಡವಾಗಿರಲು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಲು ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬಿಟ್‌ರೂಟ್ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣು ಗಣನೀಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣೊಂದ ರಿಂದ 800 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್ಸ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಗತ್ಯ ವಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗನುಸಾರವಾಗಿ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆಗಲೇ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು

ಆವೇಶ ಭರಿತ ಬದುಕಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವುದು ಮನೋರೋಗ. ಇದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಧಿಸದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಶಾರೀರಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನೇ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಿಧ ಮನೋ ವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬದುಕನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಲವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗ ಮಹಾಮಾರಿಯಂತೆ. ಇದನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಿನ ದಿನಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜಟಿಲಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆ ವಿವರಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಬಲಹೀನತೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು., ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಕೋಪ, ಸಿಡುಕು, ನಿರ್ವೀರ್ಯತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಇವೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಎಡ್ರಿನಾಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಮನೋವ್ಯಾದಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಡಯಾಫ್ರಮ್ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈಯಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೆ ಮನೋರೋಗ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಔಷಧ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇತರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಖನಿಜಗಳು ಶರೀರಿದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೂ ಮನೋರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಮೊದಲು ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಚಪಾತಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಮದ್ಯ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸಕ್ಕರೆ, ರಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣ ಲೇಪಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡದು.

ವ್ಯಾಪಕ ಮನೋರೋಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗೆ ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಮನೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೂ ಯಾವುನಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದೇ ಲೇಸು. ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆಂಬ ಸಂತೋಷ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋರೋಗ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡಾ ಗಣನೀಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸಾದಿತ ಉತ್ತಮ ಉಪಶಮನ.

ರೋಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಉದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ದೊರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ, ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ತೊಲಗಿಸಲು ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ. ಆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಉದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ದೊರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ, ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ತೊಲಗಿಸಲು ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ.

ಶವಾಸನಗಳು ಉಪಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಚೈತನ್ಯ ತರುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ರಮ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ದೇಹ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಮನೋರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉಪಯೋಗವೇನು?

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣವೂ ಒಂದು. ಈ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣ ಬಂದಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣ ಸುಮಾರು 120 ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವಧಿ ಮೀರಿದ ನಂತರ ನಶಿಸುವುದು, ನಶಿಸಿದ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜೀವಕಣಗಳು ನುಂಗುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಖನಿಜ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನು ಕೂಡಾ ಉಂಟು. ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ತುಂಬಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ರಕ್ತದೊಳಗಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿ ಸಹ ಆಮ್ಲಜನಕವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕಿಂತ 60ರಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣದಲ್ಲಿದೆ. ರಕ್ತ ಮೇಲಿಂದ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿಮೊ ಗ್ಲೋಬಿನ್ ಆಮ್ಲಜನಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗಲೆ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಹಿಮೊ ಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೆ ಎನಿಮಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಷಂಡತನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ದುರಂತಮಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಚಿಂತಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀವು (Cavernous tissues) ಗಳು ವಿಪರೀತ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೇಗನೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಜನನಾಂಗ ಆಕರ್ಷಕ ಆದರೂ ಇದು ಸಾಕಾಗದು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ್ ಕ್ರಿಯೆ ಜರುಗುವ ವರೆಗೆ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನನಾಂಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಭಾರೀ ಆಘಾತದಿಂದ ಸುಮಾರು 6 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಷಂಡರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷ ಷಂಡತನದ ಪಡಿಪಾಟಲು

ಏಕಾಂಗಿಯಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 15 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಐದು ಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಿತಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಧೂಮಪಾನ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಗುಂಡಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳದ (Cardiovascular disease), ಕಾಯಿಲೆ, ಕಿರೀಟಕ ಧಮನಿ ರೋಗ (Coronary artery disease) ಏರೊತ್ತಡ (Hyper tension) ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಪುರುಷ ಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಗುಂಡಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ್ - ಇ(Prostaglandin - E)ತರಹದ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಜನನಾಂಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಮುಕ್ತ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪುರುಷ ಜನಕಾಂಗದ ರಚನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಸ್ಪಾಂಜ್ ತರಹದ ಆಳಗವಿಯ ಉತಕ



ರಕ್ತವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುವ ವರೆಗೆ ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕನಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನನಾಂಗ ನಿತ್ಯ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಉದ್ರೇಕಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿ ಮೀರಿದ ಕೆಲಸ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಊಟದ ಹವ್ಯಾಸ, ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಜನನಾಂಗದ ಒಳಗಡೆಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧಮನಿ ಪರದೆಗಳ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿನ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಲಾಗದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕವಾಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡರೂ ಸಹ ಬಹಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ನಾಳಗಳಿಗಿಂತ ಜನನಾಂಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ. ಷಂಡತನ ಎಂದರೆ ಅದು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಹದಾರಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆ ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ದೀರ್ಘಕಾಲವೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಸುಧೀರ್ಘ ಅವಧಿಯೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಪ್ರತಿ

ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶೇ. 50 ರಿಂದ 60 ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಷಂಡತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೋಕೇನ್, ಚರಸ್‌ನಂತಹ ಮಾದಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಸಮಸ್ಯೆ, ಷಂಡತನ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ ಸದಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಅದು ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ಬದಲಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಚಿಂತೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಸಹಜ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಚಿಂತೆ ಮರೆತು ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾಲಾನುಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಶಕ್ತಿ ಮರಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಿತಗೊಳಿಸಿ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುರೆಯ ದಾಸನಾದಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕಿನಂತಿರುವ ದೇಹ ಹಳೆಯ ಹುಲಿಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಷಂಡತನ ಮಾಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಆನಂದವನ್ನು ಸವಿಯುವಿರಿ. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಜನಕಾಂಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಳಿದಿರುವ ತರಡು ಸ್ಪಿರೋನ್‌ಗಳು (Testosterones)ತುಂಡಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಿತಗೊಳಿಸಿ

ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಒಂದು ದಂ ಎಳೆದಾಗ ಎರಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮಧ್ಯದ ಗೋಡೆ ಸಂಕುಚಿತ ಗೊಂಡು ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪರೂಪದ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಬೀಡಿ ಸೇದುವುದನ್ನು ತೊರೆದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸ ಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಅದು ಕುಸಿತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವರಲ್ಲಿ ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ

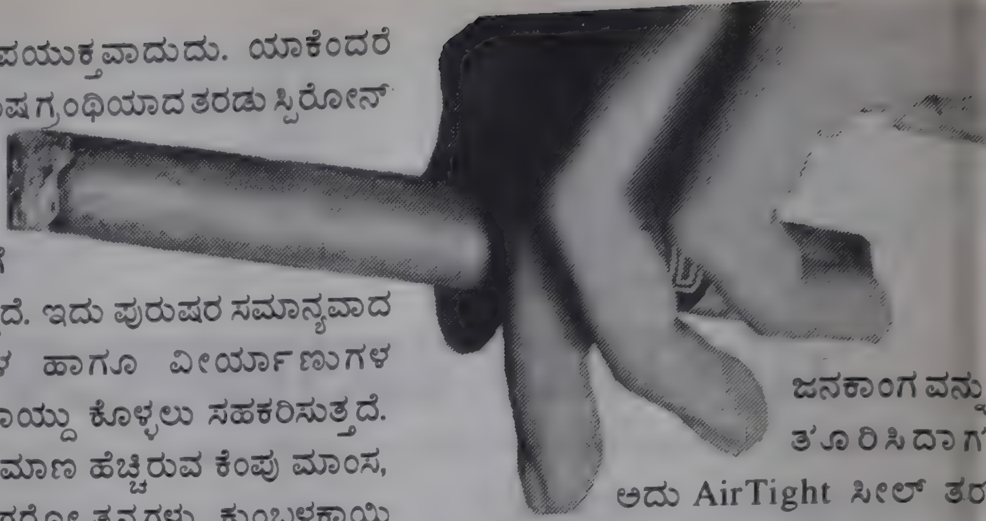
ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸುಮಾರು 240 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಷಂಡತನ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಫೈಬರ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಜೊತೆಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ 3 ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಕರ್ಷಕ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಂಡರೆ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಹರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸತುವುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಸಾಧಾರಣದಿಂದ ಗಂಭೀರವಾದ ಸತುವಿನ ಕೊರತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸತುವುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸತುವು ಪುರುಷ ಗ್ರಂಥಿಯಾದ ತರಡು ಸ್ಪಿರೋನ್ (Testosterone) ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುರುಷರ ಸಮಾನ್ಯವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಅಥವಾ ಸಾಗರೋತ್ಪನ್ನಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ್ ಪೂರೈಕೆ

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಾವಧಾನಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸುಲಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ್ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಇದು ಶೇ. 70 ರಿಂದ 80 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಷಂಡತನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧಾನ್ಯಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದಲ್ಲದೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಾಗಿ ಕ್ರೋಮಿಯಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6 ಮತ್ತು ಬಿ 12 ಗಳನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಪಂಪಿಂಗ್

ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಕೀಲೆಣ್ಣೆ (Lubricant) ಹಚ್ಚಿರಿ. ವಿಶೇಷವಾದ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜನಕಾಂಗವನ್ನು ತೂರಿಸಿದಾಗ ಅದು AirTight ಸೀಲ್ ತರಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಲಿಂಡರ್ ಸಣ್ಣದಾದ ಪಂಪ್ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಜನಕಾಂಗದೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಬರುವಂತಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಜನನಾಂಗದ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗದ ಕೆಳಗೆ ರಬ್ಬರ್ ರಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನ ಕೂಡ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ರಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು). ಇಂಥ ಉಪಕರಣ ಗಳನ್ನು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಖರೀದಿ ಸದೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. •

ಪ್ರಥಮ ಪುರುಷ ವೈದ್ಯರು

ಬಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಕಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ 1835 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಯಿತು. ಭೋಲಾನಾಥ್ ಬಸು, ಗೋಪಾಲ್ ಚಂದ್ರ ಶೀಲ, ದ್ವಾರಕಿನಾಥ್ ಬಸು ಹಾಗೂ ಸುರಜೀತ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾಲೇಜಿ ನಿಂದ ಪಾಸಾದ ಪ್ರಥಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. 1839 ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಇವರು ನಂತರ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ತೆರಳಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದರು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

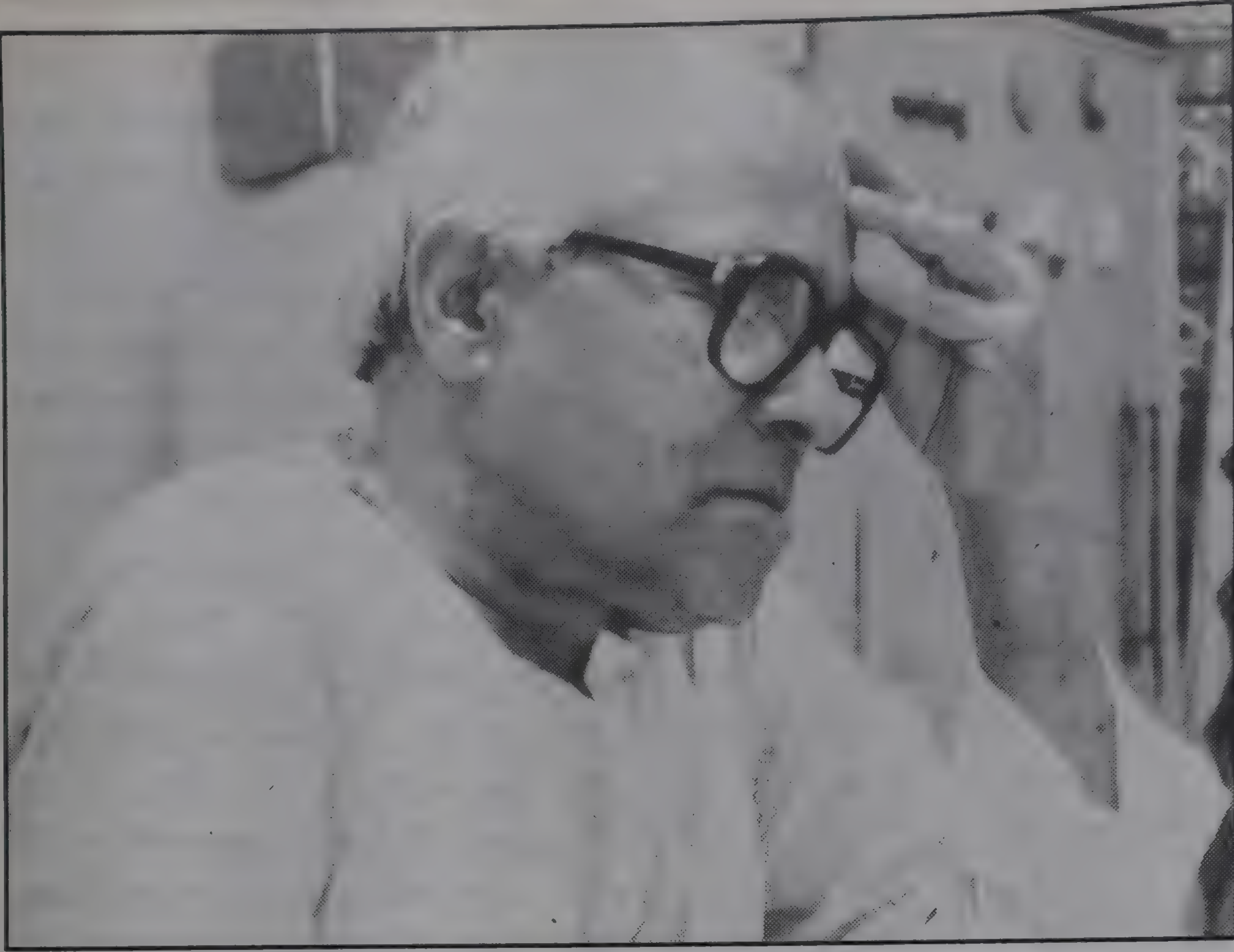
✍ ಡಾ. ಕೆ. ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಪೇಪರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಎರಡು ಮೂರು ಸುದ್ದಿಗಳು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಕಂಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಶಿಬಿರದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಇವು. ಎರಡನೆಯದು ವಿಧ ವಿಧದ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಗಳು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಈ ಯೋಗ ಸಿಬಿರಗಳ ಉದ್ದೇಶ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಾರ್ತೆಗಳು, ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇಡುವುದು ಸುಲಭ ಎಂಬ ಹತ್ತು ಹಲವು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಸುದ್ದಿಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ವಾಚಕನ ಮನಸ್ಸು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡು, ತಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇ ತೋಚದೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಪುನಃ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಯಾರಾದರೂ ಸುಸ್ತು ಎಂದು ಕುಳಿತರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿ ''ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇವರ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ, ಪುನಸ್ಕಾರಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಚಿಂತನವೂ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಸುಸ್ತು ಎಂದು ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಸುಸ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ಸಹ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಜುತ್ತಾನೆ.

ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು ? ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯ, ಅಲ್ಲವೇ? ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಚಡಪಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೋ ಅವರನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಅಯ್ಯೋ ಸ್ವಾಮಿ ತಲೆ ಬಿಸಿ ಆಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಹಿಂದೆ ಯಾರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇರಲಿಲ್ಲವೇ ? ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಸ್ವರೂಪ ಹೇಗಿತ್ತು? ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದೇ ಮಾನವ ಮುಂದುವರಿಯಲಾರ. ಅವನೂ ಸಹ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗೇ ಶಿಲಾಯುಗದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಾಗರೀಕನೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮಾವನ ಮುಂದುವರಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಯಾರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಜಡ ಜೀವಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಎಂದರೆ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಜಡಭರಿತರಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗಲೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಮಾನವನ ಜೀವನ ಸರಳವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಅವನ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಅವನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೂ ಸಹ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಜೀವನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ದಿನದಷ್ಟು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ನಾಗರೀಕತೆ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದವು. ತಾನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆಗೈಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡತೊಡಗಿತು. ನಾಗರೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿತು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಕಸಿತಗೊಳಿಸಿ, ಆಶೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದವು. ತಾನು ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗೈಯಬಹುದೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯ ತೊಡಗಿತು. ತಾನು ಇನ್ನೂ ಸಾಧನೆಗೈಯ ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮನದಾಳದ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ



ಕಳೆದು ಹೋದ ಘಟನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಂದೆರಗುವ ಘಟನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳ ಒತ್ತಡ ಸಮುದ್ರದೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳೂ ಸಹ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಹತಾಶಭಾವನೆ, ಮತ್ಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಆತಂಕ ಹೀಗೆ ಘಟನೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿಗಿಲುಗೊಂಡು ಆಲೋಚನೆಗಳೇ

ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಮೇರೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ತನ್ನ ಸುಖ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ. ಇದರಿಂದ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ಹೊಸ ಹೊಸದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬಳಸುವ ಹಂಬಲ ಉಂಟಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ತಾನೇ ಮುಂದಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ. ತನ್ನ ಆಸೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವಿಫಲನಾದಾಗ ಮನದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ನಿರಾಸೆಗೆ, ಹತಾಶಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ. ತಾನು ನಿರುಪಯೋಗಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುಂಠಿತ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ. ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲವೇ ?

ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು ? ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯ, ಅಲ್ಲವೇ? ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಚಡಪಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೋ ಅವರನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ''ಅಯ್ಯೋ ಸ್ವಾಮಿ ತಲೆ ಬಿಸಿ ಆಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಬರುವ ಉತ್ತರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಗೊಂದಲದ ಪರಿಣಾಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆನಿಸಿ ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯಾ ದಕ್ಷತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ

ಹೊಳೆಯದಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಉಕ್ಕೇರಿ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೈ ಕೈ ಬೆವರುವುದು, ಶಾರೀರಿಕ ಕಂಪನ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ನೀರಡಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ ಇವೂ ಸಹ ಒತ್ತಡದ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ತೀವ್ರ ತರಹದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳನ್ನು ತಾಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಲೆ ಭಾರವಾದಂತೆನಿಸಬಹುದು. ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಬಹುದು. ವಿನಾಕಾರಣ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು

ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಲಾಟೆ ಕೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಅಡಚಣೆಯಾದಾಗ ಅವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹತ್ತು ಹಲವು ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಸದಾ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಎಂದು ಬಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮೈ ಕೈ ಉರಿ, ತಲೆನೋವು ಎಂದು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಎದೆ ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೈ ಕೈ ಸೆಳೆತ, ತಲೆ ಬಿಗಿತ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಮಾತು ತೊದಲುವಿಕೆ, ಕೈನಡುಕ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತಮಗೆ ಏನೋ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು 'ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಬಂದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ ವಾಸಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೊಂದರೆ ಮಾತ್ರ ವಾಸಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಕಾಯಿಲೆ, ವೈದ್ಯರು, ಔಷಧ ಎಂಬ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ನಾಟಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಕೊನೆಗೆ ಜೋತಿಷ್ಯ ಎಂಬ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಚಾರ್ಲೆಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್ ''ಯೋಗ್ಯನಾದವ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಾನೆ'' (Survival of the Fittest) ಎನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. ನಾವು ಬದುಕುಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವೆಂದರೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆ. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ, ಯಾರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ತಳಹದಿ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ. ಇದರಿಂದ ಹತಾಶ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುವ ಹತಾಶ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಒಂದು ಕಡೆ ತನ್ನ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಧನೆಗೈಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಪೋಷಕರ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಏನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದಂತಹ ಎರಡನೆಯ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ಸಮತೋಲನ ಭಾವನೆಗಳು. ಆದಷ್ಟೂ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಊಟ-ಉಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳು ಅತಿ ಕಠಿಣವಾಗಿರದೇ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮನೋಭಾವ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದುಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲರು. 'ನಗಬೇಕು, ನಗಿಸಬೇಕು' ಎಂಬ ಉಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ತಾನಾಗಿಯೇ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅಂಶಗಳು. ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ (ಸ್ನೇಹಿತರು) ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದೂ ಸಹ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಬದಲಿಸಿದರೆ ಅದು ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. 'ತನ್ನಂತೆ ಪರರ ಬಗೆದೊಡೆ ಕೈಲಾಸ ಬಿನ್ನಾಣವಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ' ಎಂಬ ನುಡಿಯು ತಾನೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಇರಬಾರದೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನಂತೆ ಪರರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಅರಿವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋದರೆ ಅದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾರದು. ★

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು

• ಅಂಶುಮಾಲಿ

ಗಡಿಯಾರ:

ಈ ಸಾಧನ ಏನು ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ವೇಳೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಗಡಿಯಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಾರಂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೆ ಏಳ ಬೇಕೆಂದಾಗ, ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಕೀ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅಲಾರಂ ಹೊಡೆ ಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಗಡಿಯಾರ ತನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಗಡಿಯಾರಗಳಿವೆ:

ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬೇಕು. ಇವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳಲ್ಲ. ಇವು ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇವು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಭೌತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಬಹುದು.

- ದಿನ ನಿತ್ಯ ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂದು ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂಭತ್ತಕ್ಕೆ ಏಳಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅಂದೂ ಸಹ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.
- ತಿಂಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಏರುಪೇರು ಆಗುತ್ತವೆಯೇ? ಇದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ತಲೆಗೂದಲು ಒಣ ಮಾದರಿಯದ್ದು. ಆದರೆ ತಿಂಗಳ ಯಾವು ದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಡ್ಡು ಜಿಡ್ಡಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ 'ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್' ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಗೊಂದಲ ಇವು ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಠಾತ್ತನೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಕಾಲ ವೈಪರೀತ್ಯ.

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅರಿವು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಲಾಭಗಳು ನಮಗಿವೆ. ಈ ಗಡಿಯಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ 'ಕೀ' ಕೊಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅನಾದಿ:

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಕಮಲವರಳುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೈದಿಲೆ ಬಿರಿಯುತ್ತದೆ, ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಕೀಟಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾವಲಿ, ಗೂಬೆಗಳು ಇರುಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಡುತ್ತವೆ.. ಗಡಿಯಾರದಷ್ಟೇ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಇವು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮಗೆ ಏನೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ 'ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್' ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿ ಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರ ಬಹುದು.

ಪ್ರಭಾವ:

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ದೈನಂದಿನ ಗಡಿಯಾರಗಳು, ಕೆಲವು ಮಾಸಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಗಳು ಉಳಿದವು ವಾರ್ಷಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಗಳು. ಜೀವ ಮಾನದ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಉಂಟು. ದೈನಂದಿನ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ನಿದ್ರಾ ಚಕ್ರ. ಇರುಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಗಲಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಗಲೂ-ಇರುಳುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯದಂತಹ ಒಂದು ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಹ ಇರುಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ದೈನಂದಿನ ಗಡಿಯಾರಗಳು, ಕೆಲವು ಮಾಸಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಉಳಿದವು ವಾರ್ಷಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು. ಜೀವಮಾನದ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಉಂಟು. ದೈನಂದಿನ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ನಿದ್ರಾ ಚಕ್ರ. ಇರುಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಗಲಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಹಗಲಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ, ಉಷ್ಣತೆ, ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಕ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನೋವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ದಿನದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 2ರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ರ ವರೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ಯ ವೇಗವಾಗಿ ಉಪವಚಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಾಸಿಕ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಋತು ಚಕ್ರ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರಿಳಿತದ ಫಲವಾಗಿ ಋತು ಚಕ್ರದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ತಲೆ ದೋರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹತೂಕ, ದೇಹದ ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರೂಪವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಸಿಕಾವಧಿ ಬರುತ್ತಿರು ವಂತೆಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸಿಡುಕುತ್ತಿ ರುತ್ತಾಳೆ. ಹಠಾತ್ತನೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಳವಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವುದರಿಂದ, ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕು, ಕತ್ತಲು, ಚಳಿ, ಮಳೆ, ಸೆಖೆಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರವು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗಡಿಯಾರಗಳು ನಿಖರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಪಕ್ವವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು, ಹೊರಗೆ ಬೆಳಕಿರಲಿ ಕತ್ತಲಿರಲಿ, ಹೆತ್ತವರು ಎದ್ದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರಲಿ ತಾನು ಮಾತ್ರ ಗಡದ್ದಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 6 ವಾರಗಳ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ, ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾ ರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಗಲಾದಾಗ ಏಳುವುದು, ಇರುಳಾದಾಗ ಮಲಗುವುದು ಸ್ಥಿರವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿದ್ರಾ ಗಡಿಯಾರ ತೀವ್ರ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಕೆಲವಿರುತ್ತವೆ. ಮೂರು ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಮೂರು ಭಿನ್ನ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ದೋರಬಹುದು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಮಾನಿಕ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಾವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್‌ನ ಅಹಿತ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇಗ/ಮಂದ:

ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಖರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಇರುವಂತೆಯೇ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿದ್ರಾ ಗಡಿಯಾರಗಳೂ ಸಹ ವೇಗವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಂದವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದುಂಟು. ಸರಿಯಾಗಿ 12 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ 12 ಗಂಟೆ ಎಚ್ಚರ ಇರುವ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಅಪರೂಪ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ರಾಗಡಿಯಾರವು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಇವನಿಗೆ ಕತ್ತಲಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿದ್ರೆ ಬಂದು ಕಣ್ಣು ಎಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಇವನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಏಳಬಲ್ಲ. ಇವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲು ಅಲಾರಂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಜನರ ಅಗತ್ಯವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಇವನು ಏಳಬಲ್ಲ. ಇವು ನಿದ್ರಾಗಡಿಯಾರವು ಪರಿಸರದ ಇರುಳು-ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಂತಾನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೇಗ ನಿದ್ರಾ ಗಡಿಯಾರ ಹೊಂದಿರುವವರ ಮನಸ್ಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ಇವರು ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತಂಕವು ಇವರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸಿ, ನಿದ್ರಾ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿದ್ರಾ ಗಡಿಯಾರವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಸರಿ, ಈತ ಎದ್ದಿರಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಏಳುವುದೆಂದರೆ ಇವನಿಗೆ ಕಷ್ಟ. ಇವನ ಸ್ವಭಾವವೂ ಭಿನ್ನ. ಇವನು ಸ್ನೇಹಶೀಲ, ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ. ನಾಳಿನ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬೇಗಬಾರದೆ ಇವನು ಚಡಪಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಏಕಿವೆ?

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಫಲ. ಈ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಜೀವ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವಿಗಳ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬರದ ಹಾಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಾಗೆ ಗಡಿಯಾರವು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನವರ್ಧನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಿಯಾರಗಳ ಮಹತ್ವಯುತ ಪಾತ್ರಗಳಿವೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೂಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಿಗಳು ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಬರಲಿರುವ ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದು, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸಿಗುವ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಂಭವಿಸುವ ವಾರ್ಷಿಕ ಗಡಿಯಾರ.

ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿವೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅವಧಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಠರಾಮ್ಲಕ್ಕೆ ಜಠರ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಕೆಲಸ

(50 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಜಲಭಯ ರೋಗ

ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ನಿರಕ್ಷರತೆ ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯವಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ, ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ, ಬಡತನ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ನಮ್ಮ ಪರಮ ಶತ್ರುಗಳು. ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ತವರು ಮನೆ.... ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್, ಚರಕ ಸುಶ್ರುತರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿರುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇಂದಿಗೂ ರೋಗ ಬಂದ ನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬದುಕಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಅಪ್ರಿಯ ಸತ್ಯವೇ ಸರಿ. ಈಗಲೂ ಇದೊಂದು ಭಯಾನಕ ರೋಗವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷದೋಪಚಾರವಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಸಾವು ಶತಸಿದ್ಧ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಿದರೂ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲದವರು ಬದುಕಿ ಉಳಿದ ಉದಾಹರಣೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಜಲಭಯ ರೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ''ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ರೋಗ'' ಎಂತಲೂ ಕರೆ ಯುವರು.

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಭೂ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಭಯಾನಕವಾಗಿರುವ ಈ ರೋಗ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಂಟಾರ್ಟಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಾಮಾವಶೇಷವಾಗಿದೆ. ನ್ಯೂಝಿಲ್ಯಾಂಡ್, ಸೈಪ್ರಸ್, ಹವಾಯಿ, ಯು.ಕೆ.ಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಈ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಇಂದಿಗೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ದೇಶಗಳೆಂದರೆ, ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾ ನಡು ಗಡ್ಡೆಗಳು. ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಈ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮೂರು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮೂರು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ:

ಸಸ್ತನಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ನಿಗೂಢ ವಾಹಕ (Potential Vector) ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅನೇಕ ದಿವಸಗಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾಣುವುವು ಮತ್ತು ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿ ಹೋಗುವವರಿಗೂ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗ ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಗೀರು ಗಾಯಗಳ ಅಥವಾ ಉಜ್ಜು ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರುವ ಜೊಲ್ಲು ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳನ್ನು ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದಲೂ, ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬೇಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಾಯಿ ಕಡಿತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಬೆಕ್ಕು, ನರಿ, ತೋಳಗಳು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಗಲುತ್ತದೆ. ವಿಷಾಣುಗಳ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಪಶುವೈದ್ಯ ಶಾಲೆಯವರಿಗೆ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳೊಡನೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುವವರಿಗೆ ಇದರ ಒಡನಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗಲಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವೈರಸ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ನಂತರ ಅವನಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಿಶಯನ ಕಾಲ:

1. ಕಚ್ಚಿದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಸ್ಥಳ
2. ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆ
3. ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುವ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ.
4. ಕಚ್ಚಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜಾತಿ
5. ಕಚ್ಚುವಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ದೊರೆತ ರಕ್ಷಣೆ
6. ಗಾಯವಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀಡಿದ ಔಷಧೋಪಚಾರ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈ ಮೇಲೆ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದಾಗಿನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ವನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕಿಂತ ಮಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುವು. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಸರಾಸರಿ ಅದಿಶಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಗಲುತ್ತದೆ. ವಿಷಾಣುಗಳ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಪಶುವೈದ್ಯ ಶಾಲೆಯವರಿಗೆ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳೊಡನೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡು.ವವರಿಗೆ ಇದರ ಒಡನಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗಲಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವೈರಸ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ನಂತರ ಅವನಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಿದೆ.

ಅ. ತಲೆ, ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಚ್ಚಿದರೆ - 34 ದಿನಗಳು

ಬ. ಕೈಗಳಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದರೆ - 46 ದಿನಗಳು

ಕ. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದರೆ - 78 ದಿನಗಳು

ರೋಗ ವಿಕಾಸ:

ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಅದಿಶಯನ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯ ಬಹಳಷ್ಟು ದಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ದಾಳಿಮಾಡಲು ಸಜ್ಜಾಗುವುವು. ಜ್ಞಾನಶಾಹಿ ನರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಚಲಿಸಿ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುವುವು. ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳತ್ತಲೂ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಕರುಳು, ಮೇದೋ ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ನಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ರಕ್ತ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಕಣಗಳಿಂದ ನರಕೋಶಗಳ ಸುತ್ತ ಏಕಜೀವ ಕಣ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು ನರ ಮಂಡಲದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣ ಬಹುದು. ರೋಗ ಸೂಚಕ ನಗ್ರಿ ಕಾಯಗಳ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ಜಲಭಯ ರೋಗವನ್ನು ಇತರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗುವ ಮಿದುಳಿನ ಉರಿಯೂತಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸ ಬಹುದು. ನಗ್ರಿ ಕಾಯಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಜಲ ಭಯ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇರಾವ ರೋಗದಲ್ಲೂ ಅವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ನಾಯಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಯಾವ ಔಷದೋಪಚಾರ ಪಡೆಯ ದಿದ್ದರೂ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಶೇ 80 ಜನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜುಮು ಗುಡುವಿಕೆ ಅಸಹಜ ಇಂದ್ರಿಯ ಜನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (Paresthesiasis) ಮತ್ತು ಮಂದವಾದ ಅಥವಾ ಇರಿತದ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ನೆನಪಾದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸ ಬಹುದು.

1. **ಮೊದಲ ಹಂತ** (Premonitary Stage)

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯ ಗಳಿಗೂ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವನು. ಹಸಿವಾಗದೆ ಇರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತದಿರುವುದು, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಾಗುವುದು, ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಆಲಸ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಏಕಪ್ರಕಾರ ವಾಗಿರುವ ಕಷ್ಟ ಪೂರಿತ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಕಾಣಿಸುವುವು.

2. **ಉದ್ರೇಕದ ಹಂತ** (Excitement Stage)

ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಣ ವಾಗಿರದ ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪೋದ್ರೇಕಗಳು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮತ್ತು ಅಗಾಧ ವಾದ ಖಿನ್ನತೆಗಳೂ ಕಾಣುವುವು. ಅಪರೂಪ ವಾಗಿ ನೋಟದ ಅಥವಾ ಆಲಿಸುವ ಭ್ರಮೆ ಗಳು ಬಾಹುಬಂಧನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಬಂಧಿತ ನಾಗ ಬಹುದು. ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಚ್ಚರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವರು, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ, ನೀರಡಿಕೆಯಾಗಿ ಗಂಟಲಾರುತ್ತದೆ. ನೀರು-ನೀರು ಎಂದು ಎಡಬಿಡದೇ ಕೂಗು ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೋದರೆ ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯು ಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದರ ಸಪ್ಪಳ ಇಲ್ಲವೇ ಬರೀ ಅದರ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೂ ಗಂಟಲಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತಗಳುಂಟಾಗಿ ಬಹಳೇ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾಗುವುದು. ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಅಂಜಿ ಚೀರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ''ಜಲಭಯ'' ಅಥವಾ ''ನೀರಳಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಾಣಿ ಕರವಿಗಳಿಗೆ (Vocal Lords) ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ದನಿ ಒರ ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಯಿಯಂತೆ ಒದರ ಬಹುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಪ್ಪಳ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು, ಸ್ಪರ್ಶ, ಗಾಳಿ ಬೀಸುವುದು ಸಹ ತುಂಬ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ನಾಡಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ತುಂಬ ಕೃಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸತ್ವ ಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರಿನ ಅಧಿಕೋತ್ಪತ್ತಿ, ಲಾಲಾರಸದ ಅಧಿಕೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ನೇತ್ರ ಕಂಪನ (Nystagmus), ನೇತ್ರ ನರದುರಿತ, ಆದರೊಡನಿರುವ ನಡು ಅಂಧತ್ವ (Central Blindess), ಯುಗ್ಮನೋಟ (Diplopia) ಹಣಿಕಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಸಾಯುವ ಭಯ ಆವರಿಸುತ್ತವೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕಚ್ಚುವ ಚಪಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

3. **ನಿಸತ್ವದ ಹಂತ:** (Paralytic Stage)

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕ ಅಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ನಿರಾಶಕ್ತಿ, ನಶಿಸಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಮಯಕಗಳು ಮೆತ್ತಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುವ ಚೈತನ್ಯ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶ ತನ್ನ ಹಿಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿರುವ ಲಕ್ವ ಗುಲಯನ ಬಾರಿ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. (Gullian Barres Syndrome) ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ಸಾಯುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲಹೊತ್ತು ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಮಾಯವಾಗಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಶಕ್ತರಾಗುವರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಕ್ವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಅಸುನೀಗಬಹುದು.

ರೋಗ ನಿಧಾನ:

ರೋಗಿ ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳ ಬಹುದು. ಗಾಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೋವು, ತುರಿಕೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ತಲೆಶೂಲೆ, ಜ್ವರ, ಭಯ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಹಳಹಳಿ, ನೀರಡಿಕೆ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೋದರೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬರೀ ನೀರು ನೋಡಿದರೂ, ನೀರಿನ ಸಪ್ಪಳ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೂ ಅಂಜುವನು. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ

ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗ ನಿದಾನ ಸಾಧ್ಯ. ರೋಗ ನಿದಾನ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಲು ಕಚ್ಚಿದ ಪ್ರಾಣಿಯು ಸತ್ತ ನಂತರ ಅದರ ಮೆದುಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನೆಗ್ರಿ ಕಾಯಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಬದುಕುವನೆಂಬ ಆಸೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ರೋಗ ನಿರ್ಣಯವೇ ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಜಲಭಯ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ತಡಮಾಡದೇ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಇದನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳು ನರಮಂಡಲ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನವೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು. ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆಯೆಂದರೆ ಇದೊಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳ ಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಉಳಿದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ತಗಲದಂತೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಅಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳ ಅನು ಕರಣೆಯಿಂದ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನೊಡ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

1. ನಾಯಿ ಕಡಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
2. ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟು ದ್ರಾವಣ, ಸ್ಪಿರಿಟ್, ಕಾರ್ಬೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ನೈಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಿಕ್ಕರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಸುಡಬೇಕು.
3. ಕಡಿದ ನಾಯಿ ಸಾಕಿದ್ದೋ, ಅಡವಿ ನಾಯಿಯೋ, ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯೋ ಎಂಬು ದನ್ನು ದೃಢ ಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಗಾಯಗಳು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.
5. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು:-

1. ಜಲಭಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಪ್ರತಿಶತ 99 ರಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಭಯಾನಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

   ಅ. ಎಲ್ಲ ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು, ಬಡಾಡಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು, ಮಾಲೀಕರಿಲ್ಲದ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸಬೇಕು.

   ಬ. ನಾಯಿ ಸಾಕಲು ಲೈಸೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಶು ವೈದ್ಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಬೇಕು.

   ಕ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

   ಡ. ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

   ಇ. ಸಾಕು ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಗೆ, ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟು ಕೊಲ್ಲ ಬೇಕು.

   ಈ. ಜಲಭಯ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ, ಸೋಂಕಿನ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಬರುವ ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಕುಗಳ ಆಯಾತವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ನಾಯಿ ಸಾಕುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.

2. ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಯ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಗುಂಪಿಗೆ ಪಶು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಪಶು ವೈದ್ಯ ಶಾಲೆಯ ಕೆಲಸಗಾರರು, ನಾಯಿ ಹಿಡಿಯುವವರು, ಅಂಚೆ ನೌಕರರು ಅದರಲ್ಲೂ ಅಂಚೆ ಬಟಾವಡೆ ಮಾಡುವವರು ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ.
3. ನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಎ.ಆರ್.ಎಸ್. ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
4. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವವರು ಕೈಚೀಲ ಹಾಗೂ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆ, ಪಗಡಿಗಳನ್ನು, ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು, ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು. •

(47 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ

ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿ ಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗದು. ಮೂತ್ರದ ಚೀಲ ಭರ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಹೋಗಬಹುದು. ಇರುಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಮೂತ್ರ ಚೀಲವನ್ನು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗದು.

ತರಬೇತಿ:

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಮಲಗುವ ಹಾಗು ಏಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡ ಬಹುದು.

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಅವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಾಗ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. •

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು

ಡಾ. ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಸಮೃದ್ಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೀರೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ರಾಜಕೀರೆ ಮತ್ತು ಮುಳ್ಳುಕೀರೆ. ರಾಜಕೀರೆಗೆ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮುಳ್ಳುಕೀರಿಗೆ ಯಾರ ಆರೈಕೆಯೂ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ, ಬಿ2 ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವ ಸತ್ವಗಳೂ, ಲೋಹಾಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳದಾಗಿದ್ದು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಊತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೊಡವೆ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಳಸ ಬಹುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ತ್ರಿದೋಷ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಷಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು :

ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು, ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡ ಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ : ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಒಂದು ಯಾಲಕ್ಕಿ ಕಾಯಿಯ ಕಾಳಿನ ನುಣ್ಣನೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮೂತ್ರದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದಾದ ಗರ್ಭಾಷಯದ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಾಲಿನ ಊತ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುವುದ ರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಗುವಿನ ಮಲಬದ್ದತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಹಲ್ಲು ಬರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು :

ಕೆಲವರಿಗೆ ವಸಡು, ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗಂಟಲು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವಾಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದಲು 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕತ್ತಿ, ಚಾಕುವಿನಿಂದಾದ ಗಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೀರೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ 4 ಚಮಚ, 10 ಗ್ರಾಂ ಸೌತೆ ಬೀಜ ನೆನಸಿಟ್ಟು ರಸ ತೆಗೆದದ್ದಕ್ಕೆ 2 ಗ್ರಾಂ ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು : (Potassim Nitrate) ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಉಷ್ಣ, ಉರಿಮೂತ್ರಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು (Leucorrnoea) ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಂಡ, ಬೇರನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಎರಡು ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೂಡಲೆ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದ ಹಾಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿರುಕಸಾಲೆ ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ದಂಟುಸಹಿತ ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

> ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಬಸ್ಸಾರು ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಲೋಹಾಂಶಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಸರಿಸುವಂತಾದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೂದಲು ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯಲು, ಬಾಲನೆರೆ ನಿವಾರಿಸಲು, ಕೂದಲು ರೇಶ್ಮೆಯಂತೆ ಮೃದು ವಾಗಲು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಾಗಲು : ರಾಜಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ದಂಟು ಸಹಿತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ, ಉದ್ದವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಲಾನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಲು : ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕೀರೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಳ್ಳುಕೀರೆಯ ಒಣಗಿದ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದ ರೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೀರೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪಲ್ಯ ಸಾರು, ಬಸ್ಸಾರು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. •



ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಇರುವುದೊಂದೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್-ಬಿಸಿಜಿ. ಫ್ರೆಂಚ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೂಪಿಸಿದ ಕೃಷಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಬಿಸಿಜಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಕೃಷಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳ ಕಾರಣ, ಮೂಲ ತಳಿಯಲ್ಲೇ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ. ನಂತರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು "ಡ್ಯಾನಿಶ್ 1331" ಎಂಬ ತಳಿಯನ್ನೇ ಲಸಿಕೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಮದ್ರಾಸಿನ ಗಿಂಡಿಯ ಬಳಿ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು.

ಕ್ಷಯ ಸಮರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸೋಲು

ಕ್ಷಯ !

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಹೆಸರು ಜನರನ್ನು ನಡುಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕನಿಗೆ ಕ್ಷಯ (ಟಿ.ಬಿ.= ಟ್ಯೂಬರ್ ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್) ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಅವನು ಸತ್ತೇ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದು ಟಿ.ಬಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು. ಟಿ.ಬಿ.ಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಎಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಔಷಧರೋಧಕ ಸಮಸ್ಯೆ (ಡ್ರಗ್ ರೆಸಿಸ್ಟನ್ಸ್) ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 'ಮೈಕೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ಟ್ಯೂಬರ್ ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಔಷಧಗಳೆಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಇದನ್ನೇ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮೈಕೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಧಾನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡವು. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಕ್ಷಯವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಗುಣಪಡಿಸಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ 'ಏಯ್ಡ್ಸ್'ನದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಬಲ್ಲ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಆಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಏಯ್ಡ್ಸ್. ಆಗ ಅನೇಕ ಸಮಯ ಸಾಧಕ ರೋಗಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಕ್ಷಯ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲಿದೆ.

ಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸಲು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಈಗ ಮೂರನೆಯ ಸೋಲು ನಮಗಾಗಿದೆ. ಅದುವೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಲಸಿಕೆಯ ವೈಫಲ್ಯ.

ಲಸಿಕೆಗಳು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಔಷಧಗಳಿವು. ಲಸಿಕೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು "ಸಿಡುಬು" ಎಂಬ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನು ಈ ಭುವಿಯಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವೂ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಲು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಬಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ (ಐ ಸಿ ಎಂ ಆರ್ = ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್) ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಬಿಸಿಜಿ :

ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಚ್ ಎಂಬ ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಮೈಕೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಟ್ಯೂಬರ್ ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟನು. ನಂತರ ಮೃತ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು

ಎಚ್.ಐ.ವಿ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನ ಜನಕ
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಾರಕ
ಅನುಕೂಲ ಸಿಂಧು ರೋಗಗಳ ಪಾಲಕ
ಬಹು ಅಪರೂಪಿ ಅರ್ಬುದಗಳ ನಿಯೋಜಕ

...ರ್ಮಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ...ನೆಗೆ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಇಬ್ಬರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ...ಲ್ಮೆಟ್ ಮತ್ತು ಗೆರಿನ್ ಎಂಬುವವರು 1906ರ ...ತ್ತಿಗೆ 'ಮೈ. ಬೋವಿಸ್' ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ...ಸಿಕೊಂಡು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹು ...ದು ಭಾವಿಸಿದರು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ...ತವಾಗಿ 230 ಕೃಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ...ಗುಂದಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ...ರು. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ 13 ವರ್ಷಗಳು ...ಕಾದವು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಮೂನೆಯನ್ನು ...ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲೆ ಕ್ಯಾಲ್ಮೆಟ್ ಗೆರಿನ್'' ಎಂದು ಕರೆದರು. ...ದರ ಹ್ರಸ್ವ ರೂಪವೇ ಬಿಸಿಜಿ.

1921-1925ರ ನಡುವೆ ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ...ಯಿಯ ಮೂಲಕ (ಇಂದು ಪೋಲಿಯೋ ...ನಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಂತೆ) ನೀಡಲಾಯಿತು. ...927ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ...ರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ...ರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ...ಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಜಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ...948ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವಿಶ್ವದ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ನಮ ...ಂಡರು.

ಈಗಲೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ...ರುವುದೊಂದೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್-ಬಿಸಿಜಿ. ಫ್ರೆಂಚ್ ...ಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೂಪಿಸಿದ ಕೃಷಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಬಿಸಿಜಿ ...ಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಭಿನ್ನ ...ನ್ನ ಕೃಷಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳ ಕಾರಣ, ಮೂಲ ...ಳಿಯಲ್ಲೇ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ. ನಂತರ ...ಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ''ಡ್ಯಾನಿಶ್ 1331'' ...ಂಬ ತಳಿಯನ್ನೇ ಲಸಿಕೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ...ಳಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ...ದ್ರಾಸಿನ ಗಿಂಡಿಯ ಬಳಿ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ...ತ್ಪಾದಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ...ಸಿಜಿಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಲಸಿಕೆಯಾಗಿ ...ೀಡುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆದುಬಂದಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ...ಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ...ಡುವ ಮೊದಲು ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ...ತರ ಕಡೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ 6 ...ಾರಗಳಾಗುವ ಮೊದಲು ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ...ೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.ಯನ್ನು ...ುತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ''ಶೈಶವಾವಧಿ ಕ್ಷಯ'' (ಚೈಲ್ಡ್ ಹುಡ್ ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್) ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯ ಮಿದುಳುಪೊರೆ ಉರಿಯೂತ (ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲಿಸ್ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್) ಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆಯು ಸುಮಾರು 15-20 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ವೈಫಲ್ಯ :

ಈಗ ಐಸಿಎಂಆರ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದೆ ''ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಐಸಿಎಂಆರ್‌ನ ವಿವರಣೆಯ ಸಾರಾಂಶ.

ನಾವು ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಬಾರದು ಎಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಐಸಿಎಂಆರ್‌ನ ವರದಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೀತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿರುವ ''ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್''ನವರು ಸುಮಾರು 2 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು 15 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಐಸಿಎಂಆರ್‌ನ ಮಾಜೀ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ವಿ.ರಾಮಲಿಂಗಾ ಸ್ವಾಮಿಯರು ಇದನ್ನು ''ಮದ್ರಾಸಿನ ಮಹಾವೈಫಲ್ಯ'' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೇರಿಕವು ತನ್ನ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಂತಹ ಗಣನೀಯ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯದು ಎಂಬ ಗುಮಾನಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿತು. ಈಗ ಮದ್ರಾಸಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಹೊರಬಂದು ಬಿಸಿಜಿಯ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದೆ.-ಈಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಜಿಯ ಸ್ಥಾನಮಾನವೇನು? ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕೆ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಚರ್ಚೆ ಈಗ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ.

ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕೆ, ಬೇಡವೇ ಎಂಬ ವಾದದ ಪರ-ವಿರುದ್ಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ 2 ಬಿಲಿಯನ್ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 8 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸುಮಾರು 2-3 ಮಿಲಿಯನ್ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ 25% ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಲಸಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಿಸಿಜಿಯು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡದಿದ್ದೂ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿಜಿ ವಿರುದ್ಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವೆಂದರೆ, ಇದು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡದು. ಬಿಸಿಜಿಯನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಅಥವಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕು ತಾಗಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದು ಅನುಪಯುಕ್ತ ಎಂದಾಗಿರುವಾಗ, ಇದಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಅಪಾರ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕ್ಷಯ ಔಷಧ ಕೊಳ್ಳಲು ವಿನಿಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ ಸುಮಾರು 50-60% ಜನರು ಕ್ಷಯ ಕ್ರಿಮಿಯ ವಾಹಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 1995ರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1.2 ಮಿಲಿಯನ್ ರೋಗಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕ್ಷಯ ಒಂದು ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಚರ್ಚೆಯಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಕಾಂಡೋಮ್

ಇದು ಪುಟ್ಟ ಸಂಸಾರದ ನಿಯೋಜಕ
ಗರ್ಭ ತಡೆಗೆ ಅತಿ ಸಮರ್ಪಕ
ಏಯ್ಡ್ಸ್ ವ್ಯಾದಿಯ ನಿಯಂತ್ರಕ
ಕೈ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆಗುವನು ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಶಿಶುವಿನ ಜನಕ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಷ್ಟೋತ್ತರಗಳು

ಅಸಮತೋಲನ ಅಥವಾ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು, ವಿಪರೀತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಧೂಮಪಾನ, ವಿಪರೀತ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಥ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ತಡೆಹಾಕಿ, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ನಡವಳಿಕೆ ಗಳ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಭಾಗ್ಯ ಜೀವಿತದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಇರುವಂತೆ ನಾವು ಎಂದೂ ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಂತೂ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿವಷ್ಟು ವ್ಯವಧಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ ದಾಗಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಅದು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಅದು ಕೈಮೀರಿ ದಾಗ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಜೀವಿತ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಾವಿರ ಜನರು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವು ಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರಾದರೂ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಫ್ಯಾಟ್, ಖನಿಜ ಹಾಗೂ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರುಚಿಕುಡಿ (Taste Buds) ಯನ್ನ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆ ಯುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮಾಲೀಕರು ಅಥವಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತೊರೆದು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಿತಗೊಳಿಸಿ

ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ನರ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ವರ್ಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಕಾರಣ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೂ ಇದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಡ್ಡುಕೊಟ್ಟು ರೋಗವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ?

ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಸಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ನೀರಿನ ಹ (ಹೊಳೆ, ಕೆರೆ, ಭಾವಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವಾ ವಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ನಡೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸುರಕ್ಷ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿ ವುದು ಒಳಿತು. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸುರ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಗಣನೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಆರೋ ದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಅಗತ್ಯ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯಕೀ ನೆರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಜನರ ಆರೋ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆ ವುದು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದು ಇದಿ ಗುರ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹು ಕ್ಷಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತು ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರೋ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಅಥವಾ ಓದುವ ಮೂಲಕ ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ರಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ದೈ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಎಲುವುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹ ಕಾರಣವಾಗಲು ಹಲವು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸ ವಾದ (ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ) ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮ ಮತ್ತು ನಾವು

• ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು



ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಉಸಿರಾಟದ ಬವಣೆಯನ್ನು ಆಸ್ತಮ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಉಸಿರ ಹಾದಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಉಸಿರೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಲು ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಪೇಚಾಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಮೇಲುಸಿರು ಬಿಡು, ಉಸಿರ ಬಿಡಲು ಏಗಾಡು ಎಂಬುದೇ ಆಸ್ತಮ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ. ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಅಸ್ಮ, ಅಸ್ಮಾ, ಕಾಸ, ಗೊರುಬ್ಬಸ, ನೇವಸ, ದಮ್ಮು, ಗೂರು, ಗೂರ್ಲು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಾನಿಕ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

...ರತಿಪುರದಲ್ಲಿ ರಾಮಜ್ಜ

ಭಾರತಿಪುರ ಎಂಬ ಊರು. ಅಲ್ಲಿ ರಾಮಪ್ಪ ...ಬ ಅಜ್ಜ. ಈ ಮುದುಕನಿಗೆ ಸದಾ ಗೂರಲು. ...ಗವೆಲ್ಲಾ ಮಲಗಿರಲು ಇವನೊಬ್ಬ ಎದ್ದ ...ನ್ನುವಂತೆ ಇಡೀ ಊರಿಗೆ ಊರೇ ಮುಸುಕೆಳೆದು ...ಲಗಿರುವ ಸರಿರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ರಾಮಜ್ಜನೊಬ್ಬ ...ಳುತ್ತಾನೆ. ಎದ್ದು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರು ...ತ್ತಾನೆ. ಕೆಮ್ಮಿ, ಕೆಮ್ಮಿ ಕ್ಯಾಕರಿಸಿ ಉಗಿಯುತ್ತಾನೆ. ...ಯಾಸ ಪಟ್ಟು ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಸೋಯ್ ...ೋಯ್ ಶಿಳ್ಳಿಯ ನಾದವನ್ನೇ ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ...ಸಗಸನೇ ತೇಗುತ್ತಿರುವ ಅಜ್ಜನ ನರಳಾಟ ಕೇಳಿ ...ನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ದಢ ದಢನೆ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಜಿ ...ೀರು ಕಾಸಿ ತರುತ್ತಾಳೆ. ದಮ್ಮು ಏಕೋ ...ಶಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಎಂದುಕೊಂಡ ಮಗ ...ತ್ತಿರವೇ ಇರುವ ಪರಿಚಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆತರಲು ...ೋಗುತ್ತಾನೆ. ರಾಮಜ್ಜ ತನ್ನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ...ಾಗಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ...ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ನೀವೆಲ್ಲಾದರೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಮಜ್ಜನ ಕಾರ್ಪಣ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ರಾಮಜ್ಜ ಈಗಲೋ ಆಗಲೋ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅಥವಾ ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ರಾಮಜ್ಜ ಸತ್ತೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಬಿಡುವಿರಿ. ಆದರೆ ರಾಮಜ್ಜನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಇಂಥಾ ಗಾಬರಿ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅಜ್ಜನ ಈ ಬವಣೆಯನ್ನು ಸಾಕು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಾರಿ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿ ಅಜ್ಜ ತೇಲುಗಣ್ಣು ಮೇಲುಗಣ್ಣು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೂ ಸಹ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಅಜ್ಜನ ದಮ್ಮಿನಿಂದ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಅತಿಯಾದ ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಮಮ್ಮಲ ಮರಗುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರು ಬರುಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ರಾಮಜ್ಜನ ತೋಳಿಗೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರಗಾಳಿ ಹಾಕಿದಂತೆ ಅಜ್ಜನ ದಮ್ಮು ಐದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಂಗಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿರಂಬಳಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ಮಲಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ರಾಮಜ್ಜ.

ರಾಮಜ್ಜನಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ನಲವತ್ತು ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆಯಂತೆ. ಈಗ ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ಇರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದ ಹರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆತನಿಗೆ ಗೂರಲು ಗಂಟು ಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾದಾಡುತ್ತಲೇ ಕಾಲ ಸವೆಸಿರುವ ರಾಮಜ್ಜ ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ತವಕವೂ ಆತನಿಗಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಜನ ಡಾಕ್ಟರಿಗೂ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲಾ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ರಾಮಜ್ಜ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನೆ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೇ ತಾನೆ ಆ ವೈದ್ಯರಿಗಾದರೂ ಅಜ್ಜನ ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು.

ಈ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜ ಬದಲಿಸಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ನೂರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ. ಈ ಘಾಟಿ ಮುದುಕ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಮುಗಿಸಿ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಮೀನಿನ ಔಷಧಿ,

ಮಂತ್ರದ ಔಷಧಿ, ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಬಿದ್ದ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಭಯಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ದಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಗ್ರಹಚಾರವೇ ಕಾರಣವೆಂದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ದಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗೋದು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಗ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಭಾರತಿಪುರದ ರಾಮಜ್ಜ.

2. ಅಯ್ಯನಿಗೂ ಆಸ್ತಮ

''ಎಂಥಹಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ದಮ್ಮಿನಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಪರಮ ಶತ್ರುವಿಗೂ ಬರಬಾರದು.'' ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ರಾಮಜ್ಜ. ರಾಮಜ್ಜನಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಎಲ್ಲಾ ದಮ್ಮಿನವರ ಬಾಯಲ್ಲೂ ಇದೇ ಮಾತು ಬರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳ ಸ್ವಭಾವ. ತನಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅತಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಕೊಡಲಾರದು ಎಂದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಬಿ.ಪಿ.ಯವರು ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಇರುವವರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬದಲು ಮತ್ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಂದೇ ಹಲುಬುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಬೆಂಬಿಡದ ನೆರಳಿನಂತೆ ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರಬಹುದಾದರೂ ಅವರ ಜೀವನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆಂದೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದು. ಆಗೀಗ ಏಳುವ ಸುಂಟರಗಾಳಿಯಂತೆ ಉಬ್ಬಸದ ಉಪಟಳ ಏನಿದ್ದರೂ ಅದು ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ. ಕಾಯಿಲೆ ಆಕ್ರಮಣದ ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮದವರೂ ಸಹ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆಯೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲರು.

ಅಸ್ತಮ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದೂ, ಸಿನಿಮಾ, ರಾಜಕೀಯ, ಕ್ರೀಡೆ, ಉದ್ಯಮ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯ ಸಾಧನೆಗೈದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದವರು ಜ್ವಲಂತ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇಂಥಹ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳು ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲವು.

ಆಸ್ತಮದವರ ಆಯಸ್ಸು ನೀರ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಜನ ಒಂದಿಷ್ಟಾದರೆ ಆಸ್ತಮದವರಿಗೆ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಜನ ಮತ್ತೊಂದಿಷ್ಟು ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಂತೂ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರಾಮಜ್ಜ ಬಹಳ ಹರ್ಷದಿಂದ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಉಳಿದ ವಿಜಯದ ಸಂತೋಷವಿದು. ಇದೇ ಹಿಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಮನೆಯ ಜಗಲಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವ ಯಾರಾದರೂ ಕಂಡಾಕ್ಷಣ, **''ಎದ್ದಿನ್ರಪ್ಪೊ ಗೆದ್ದಿನ್ರಪ್ಪೊ ಶರಣರಪ್ಪೊ''** ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಾಮಜ್ಜನಿಗೆ ದಿನ ಒಂದು ಕಳೆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮದಿಂದ ಬದುಕುಳಿದ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ರಾಮಜ್ಜನಿಗೆ ಅಸ್ತಮ ಮರಣಾಂತಕವಲ್ಲ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟಾಗಿದೆ.

ಆಸ್ತಮ ಸಾಯಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸತಾಯಿಸುವ ವ್ಯಾಧಿ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಾವೀಗ ದಮ್ಮಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ವಯೋವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿನ ನೂರು ಜನ ಶತಾಯುಷಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 40 ಜನ ಶತಾಯುಷಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಇತ್ತು. ಆಸ್ತಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುವುದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನು ಇಷ್ಟು ಜನ ಆಸ್ತಮ ಪೀಡಿತ ಶತಾಯುಷಿಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಿಗೂ ಆಸ್ತಮ ಇದೆ. ಇವರು ಆಸ್ತಮದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನ ಕಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ
ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ಜೀವ
ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಅಯ್ಯನನ
ನೋಡಿದಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಟ್ಟನೆ ಭೀಷ್ಮ
ನೆನಪಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಡ
ನಲಿಯುತ್ತಾ, ಕೇಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ
ಕಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆಯ ಆಸ್ತಮವ
ಅತೀ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿದ ನನಗೆ ಅವರ 90
ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭದಿನದಂದು ಆಸ್ತಮ
ಬಗ್ಗೆಯೇ ಬರೆವ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬಂದಿದೆ.

3. ಗೂರಲೆಂಬ ಗ್ರಹಣ

ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವದರಿಂ
ಉದ್ಭವಿಸುವ ಉಸಿರಾಟದ ಬವಣೆಯನ
ಆಸ್ತಮ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಉಸಿರ ಹಾದಿ ಕುಗ
ಉಸಿರೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡ
ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಪೇಚಾಟ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಮೇಲುಸಿರು ಬಿಡು, ಉಸಿ
ಬಿಡಲು ಏಗಾಡು ಎಂಬುದೇ ಆಸ್ತಮ ಪದ
ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ. ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಅಸ್ಮ, ಅಸ್ಮಾ, ಕಾ
ಗೊರುಬ್ಬಸ, ನೇವಸ, ದಮ್ಮು, ಗೂರು, ಗೂ
ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಾನಿಕ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಗ್ರಹಣ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತ
ಗಲು ನಾವು ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಭೂ
ಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತ
ಹಾಗೆಯೇ ಆಸ್ತಮ ಅವಿರ್ಭವಿಸುವುದು ಹೇ
ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಲು ನಮಗೆ ಶ್ವಾಸ ನಾಳ
ಪರಿಚಯ ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಸ್ತಮ ಶ್ವಾ
ನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಾಚಾರ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನ
ಪೂರೈಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಯ
ಕ್ಸೈಡ್ ಮುಂತಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ದೇಹ ದಿಂ
ಹೊರಹಾಕುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮು
ಕಾಯಕ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ವಾಯು ವಿನಿಮ
ವಾಗುವುದು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೂಲಕ.
ವಿನಿಮಯವನ್ನೇ ನಾವು ಉಸಿರಾಟ ಎನ್ನುತ್ತೇ
ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಗಾಳಿ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಪೆಂ
ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ
ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಜಾಲ ಅಡಗಿದೆ. ಗಾಳಿಚಿ

ದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಲ್ಲಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸನಾಳವು ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳುವೆಯಂತಹ ಚುವೆ. ಈ ವಾಯುನಾಳವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಂಭವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ಪಿ ಕವಲೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಲ ಕವಲು ಬಲ ಸಕೋಶವನ್ನು, ಎಡ ಕವಲು ಎಡ ಶ್ವಾಸ ಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಟೊಂಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಲೊಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಲುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಸಕೋಶದ ಗಾಳಿಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯ್ದೆರೆಯು .

ಶ್ವಾಸನಾಳ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸ ಬಹುದು. ಮರದ ಬೊಡ್ಡೆ ಮುಖ್ಯ ಶ್ವಾಸನಾಳ ದರೆ ವೃಕ್ಷದ ಟೊಂಗೆಗಳು, ರಂಭೆ ಕೊಂಭೆಗಳು ಸನಾಳದ ಕವಲುಗಳು. ನವಿರಾದ ಎಲೆಯು ಟ್ಟುಗಳು ಗಾಳಿಚೀಲಕ್ಕೆ ಬಾಯ್ದೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸನಾಳದ ಜಾಳ ಬುಡಮೇಲಾದ ಮರ ಂತಿದೆ.

ನಾವು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡ ಳಿ (ಉಚ್ವಾಸ) ಶ್ವಾಸನಾಳ ವ್ಯೂಹದ ಮೂಲಕ ಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿ ಚೀಲಗಳನ್ನು ರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೊರಹಾಕುವ ಗಾಳಿಯೂ ಇದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತದೆ. (ನಿಶ್ವಾಸ) ಮುಖ್ಯ ಸನಾಳದ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟನ್ನು ಲಭವಾಗಿ ತೂರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಸನಾಳದ ನವಿರಾದ ಕೊನೆಯ ಕವಲಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸನಾಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಾವುದೇ ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಉಸಿರೆಳೆದು ಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರ ಬಿಡುವಾಗ ಸನಾಳ ತಂತಾನೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಳಗಿನ ಗಾಳಿ ಹೊರ ಹೋಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಣದ ಒತ್ತಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ವಪೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಈ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕುಚನ ಮತ್ತು ವಿಕಸನ ತಾಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮಾರ್ಗ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಾರದಷ್ಟು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಹದಿನಾರರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ಬಾರಿಯಂತೆ, ಜೀವಮಾನವೆಲ್ಲಾ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವ ಹಾದಿ ಸುಗಮವಾಗಿರುವವರೆಗೂ ನಮಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಶ್ರಮವೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡರೆ ಉಸಿರ ಹಾದಿ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಗೂರಲೆಂಬ ಗ್ರಹಣ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರಣ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಇದರ ದಾಳಿ ಮಾತ್ರ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೇಲೆ ಆಸ್ತಮ ಆಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ :

- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಟೆತದಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಉದ್ರೇಕದ ಉರಿಭಾವಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಒಳಗೋಡೆ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮೊದಲೇ ಕಿರಿದಾದ ಉಸಿರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಸಂಚಯನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಕಿರಿದಾದ ಉಸಿರನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವುದೇ ದುರ್ಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮ ಉಸಿರು ನಾಳವನ್ನು ಹಿಚುಕಿ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ತಮದ ಅಟ್ಟಹಾಸವೇನಿದ್ದರೂ ಆಗೀಗ ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ.

4. ಆಸ್ತಮಾ ಅದು ಬಂದಥ ಸಮಯ

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೀಳುವ ಬಿರು ಮಳೆಯಂತೆ ಯಾವ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡದೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು ಆಸ್ತಮದ ಜಾಯಮಾನ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ತಾನು ಬರುವ ಮುನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಳಿವು ಸಹ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಕಡಿಯುವುದು, ಸೀನು ಬರುವುದು, ಮೂಗಿನಿಂದ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ನೀರಿಳಿಯುವುದು, ಮೈ ಕಡಿತವಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು, ನೀರಿನಂತಹ ಕಫ ಬರುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಸ್ತಮ ಬರುವ ಕೆಲ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು. ಆಸ್ತಮ ಕಾಣಿಸುವ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕೋಪ, ತಳಮಳ ಅಥವಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಇರಸು ಮುರುಸು ಆಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಮೇಲಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಕಳಿಕೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಂತಾಗುವುದೂ ಸಹ ಆಸ್ತಮ ಆಗಮನದ ಪೀಠಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಆಸ್ತಮ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಉಸಿರಾಟದ ಬಿಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೋ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಚುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆನಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಗದೇ ಪ್ರಾಣಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರುನಾಳವೇ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿರುವದರಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಸುಯ್ ಸುಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೂರ್ ಗೂರ್ ನಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದವರೆಗೆ ಕೇಳಿಸುವಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಸಂಕಟ ಬಂದಾಗ ವೆಂಕಟರಮಣನ ಮೊರೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಆಸ್ತಮ ಬಂದವರು ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲು, ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಥವಾ ಮನೆ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿಕ್ಕ ಆಸರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೈ ಬಾಗಿಸಿ, ತಲೆ ತೋಳು, ಬೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮುದುಡಿ ಮೌನವಾಗಿ ಕೌಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರಾಳವಾಗಲು ಅನುಭವಿ ಆಸ್ತಮದವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಆಸನ ಇದು. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ರೋಗಿ ಭಯದಿಂದ

ಕಂಗೆಡುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಿಗಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಹೊರೆ ಹೊತ್ತ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮೈ ಬೆವರೂಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಎದೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಗೋಳುಗುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ಆಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಆತಂಕವಾಗಬಹುದು, ಮನ ಮುದುಡಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮು ಆಸ್ತಮದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಎದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಹೂರ ಹಾಕಿದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಸಲೀಸಾದೀತಲ್ಲಾ ಎಂಬ ವಾಂಛೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮುತ್ತಾನೆ. ಕೆಮ್ಮಿ ಕೆಮ್ಮಿ ಕ್ಯಾಕರಿಸಿ ಉಗಿದಾಗ ಜಿಗುಟಾದ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಟ್ಟಿದ ಅಂಟಂಟಾದ ಕಫ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಫ ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಉಪಶಮನವಾದಂತೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮದ ಅಗ್ರಗಾಮಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮೋಕ್ಷವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅರಳಿದ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಆತಂಕ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಸುವ ದೊಣ್ಣೆಗೆ ತಲೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆ, ಆಸ್ತಮದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ತನಗೇನೇನು ಆಗೇ ಇದ್ದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ ಆಸ್ತಮದವರು.

ಆಸ್ತಮ ಯಾವಾಗೆಂದರಾಗ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು ಹಗಲಿಗಿಂತಾ ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು. ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭವಾದ ಆಸ್ತಮ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಇದು ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಕಾಡಬಹುದು. ಕೆಲದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ಆಸ್ತಮ ಉಪದ್ರ ಮುಂದುವರೆದ ನಿದರ್ಶನಗಳೂ ಇವೆ. ಆಸ್ತಮ ಆಕ್ರಮಣದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊರೆತುಪಡಿಸಿದರೆ ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮದವರೂ ಸಹ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆಯೇ ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕೆಲ ವಯೋವೃದ್ಧರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸುಯ್ ಸುಯ್ ನಾದ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಕಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲದೆ ಆಸ್ತಮ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹಬುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗಾಗಿ ನಾವು ಅಲರ್ಜಿ ಲೋಕದ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಅಲರ್ಜಿ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿಯ ಲೋಕ

ಲೋಕೋಭಿನ್ನ ರುಚಿ. ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ವಸ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದು. ಒಗ್ಗದ ಪದಾಥ[...] ದೇಹವೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಕೂಲ ರೀತಿಯ[...] ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಲೋಕಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವ[...] ಈ ಅಸಹನೀಯ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅಲ[...] ಎಂದಿದೆ ವೈದ್ಯಲೋಕ.

ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವುದಿ[...] ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ [...] ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂ[...] ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ[...] ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಗ್ಗವಾಗುವು[...] ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾವಾಗಬಹುದು. ಯಾವು[...] ಪದಾರ್ಥದಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟ[...] ಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳನ್ನ[...] ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೂ ಈ ಪ[...] ಹನುಮಂತನ ಬಾಲದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ[...] ಹೋಗುತ್ತದೆ. "ಸೂರ್ಯನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂ[...] ಸೂರ್ಯನ ಕೆಳಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ವ[...] ವಿನಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದ[...] ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಒಬ್ಬ[...] ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಈ ಹೇ[...] ಅದೆಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತ.

ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಹಾ[...] ನೀರು, ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸ[...] ಬಲ್ಲವು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕವೂ ಪ್ರವೇ[...] ಬಲ್ಲವು (ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್). [...] ಏಕೆ, ಕೇವಲ ಸ್ಪರ್ಷ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೂ ಅಲ[...] ಕಾರಕಗಳು ನಮ್ಮ ಮೈ ಮುಸುರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ[...] ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪದಾ[...] ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಬರ್ವಣವೆಂ[...] ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರಭಾವ ದೇಹದ ಯಾವು[...] ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹು[...] ಸಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದ ಭಾಗ[...] ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಸಂಚಯವಾಗಿ ಊತ, ನವೆ, ಉ[...] ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉರಿಬ[...] ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯಾ[...] ಭೇಧಿ, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆತೊಳಸುವ[...] (ಸಂಕಟ) ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಧೂಳುಜಾ[...]



ಗ ಮೂಗಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಛಟ ಛಟ ಸೀನು ತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ರ್ಜಿಯಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿತ ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರು ವಸರುತ್ತದೆ. ಳ್ಳೆ ಕಡಿದಾಗ ಆದ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ದ್ದು ಏಳುತ್ತದೆ. ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಲರ್ಜಿಯ ಕೈವಾಡವಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಡಜ್ವರ, (ಹೇಫಿವರ್) ಇಸಬು, ನೆಗಡಿ, ರ್ಮ ನವೇ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರಸಾದವೇ. ಸನಾಳದಲ್ಲಿ ತಲೆದೂರುವ ಅಲರ್ಜಿ ಂದಾಗಿ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಇತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಗೇಕೆಂದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಂದೇ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಪದಾರ್ಥ ೇರೆ ಬೇರೆಯದಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರ ಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಲರ್ಜಿ ಪುಟಿದೇಳಬಹುದು. ಲ್ಲವೇ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅಥವಾ ವಾರಗಳ ನಂತರವೂ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಲರ್ಜಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಮುಂದು ರೆಯಬಹುದು. ಇದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ನಿಂತು ೋಗಲೂಬಹುದು. ಚಪ್ಪಲಿಯ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೂವು, ಹಾಲು, ಪಾರ್ಥೆನಿಯಂ ಇಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವ ಬಗ್ಗೆ ೇವೂ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಚೆಕ್, ವಿಮಾನ ಟಿಕೆಟ್ ಾಗೂ ನೋಟಿಗೂ (ಹಣಕ್ಕೂ) ಅಲರ್ಜಿ ಯಾಗುವ ಅಪರೂಪದ ನಿದರ್ಶಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ಜ್ಞಾನ ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಸ್ಮಯವನ್ನು ಓದಿ ಾನೇ ಬೆಕ್ಕಸಬೆರಗಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯ ಲೋಕ ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು. ಗೂಢವಾದದ್ದು. ಅನಂತವಾದದ್ದು. ವೈದ್ಯ ಗೂ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿರುವ ಈ ಚಿದಂಬರ ಹಸ್ಯವನ್ನು ಒಡೆಯದ ಒಗಟೆನ್ನ ಬಹುದು.

6. ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ

ಯಾವ ಹುತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಾವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಏನೋ! ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರ್‍ಯಾರ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಯಾವ್ಯಾವ ಕಾರಣ ವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಏನೋ. ಆ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದೇ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಕಾರಣ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಲು ಕಿತ್ತಂತೆಯೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಸ್ತಮಕಾರಕ (ಅಲರ್ಜಿನ್) ಗಳ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಭಗೀರಥ ಯತ್ನ ನಡೆಸುವುದು ನಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಬುತ್ತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನನಗೆ, ರಾಮಜ್ಜನಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಬಂದಿರುವುದು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ಕಟ ಇಚ್ಛೆ ಇತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ''ಅಜ್ಜಾ, ನಿಮ್ಮ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ದಮ್ಮು ಇತ್ತೆ'' ಎಂದು ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಕಿದೆ. ''ಥೂ ಬಿಡು ಅನ್ನಿ ಸಾರ್, ನಮ್ಮ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಯಾರ್‍ಯಾರಿಗೂ ಇಂಥಾ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಿದ್ದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಕಡ್ಡಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟಷ್ಟು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಬಹುಶಃ ಅಜ್ಜನ ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಆಸ್ತಮ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನವರಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಇದ್ದದ್ದು ರಾಮಜ್ಜನಿಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಜ್ಜನೇ ಕಂಡಿರದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಇತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಮಾತ್ರ ಆ ದೇವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬ ನನ್ನ ಅನುಮಾನವೇ ನಿಜವಿರಬಹುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಿವೆ ಯಾವುದಂತಾ ಕೇಳೋದು, ಎಷ್ಟು ಅಂತಾ ಕೇಳೋದು, ಹೇಗೋ ಕೇಳೋದು ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಮನೆಧೂಳು, ಊದುಬತ್ತಿ ವಾಸನೆ, ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ ಹೊಗೆ, ಒಗ್ಗರಣೆ ವಾಸನೆ, ಲೋಭಾನವಾಸನೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಹೊಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಧೂಳು, ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ, ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಹೊಗೆ, ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ, ಹೂವಿನ ಪರಾಗ ಹೀಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾ ಹೋದೆ. ಅಜ್ಜ ಕೊಟ್ಟ ಟಿಸ್‌ಮದ್ದಿನಂತಹ ಉತ್ತರದಿಂದ ನನಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿರಾಶೆಯೇ ಆಯಿತು. ಇನ್ನು ರಾಮಜ್ಜನ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗಪ್ಪಾ ಎಂದು ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಅಯ್ಯನ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಅತಿ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆದಮೇಲೆಯೇ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ಅಯ್ಯನ ಆಸ್ತಮವನು ವೈದ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿದ್ದೇನೆ ಆಸ್ತಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಅಯ್ಯನ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾರಣದ ತಲೆ ಬುಡವೂ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲಾ. ಹಾಗಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಸ್ತಮಾದ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ನಾನು ಎಂದೂ ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಲೋಚನ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ಶೀತನೆಗಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನನ್ನ ಬಳಿ ತರುತ್ತಿದ್ದಳು. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಭೀಷ್ಮ ನೆಗಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿ ಆ ಮಗುವಿಗೆ. ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಲಕ್ಷಣ ಗಳಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿತ್ತು. ಮನೆಧೂಳಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಶಂಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು ನನಗೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಧೂಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ''ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಧೂಳು ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ಬಹಳ ಕ್ಲೀನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮನೇನ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವೇ ಬಂದು ನೋಡಿ.'' ಎಂದು ಮನೆಯನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವರು ಈ ಧರಣಿ ಮಂಡಲ ದಲ್ಲಿ ಮತ್ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು ಆ ಮಹಿಳೆ.

ಒಂದು ಸಾರಿ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದ ಅದೇ ಹೆಂಗಸು



ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ''ಬನ್ನಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಇದೇ ನಮ್ಮ ಮನೆ. ಬನ್ನಿ'' ಎಂದು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಳು. ಅವರ ಆಮಂತ್ರಣವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದೆ ಒಳಗೆ ಹೋದೆ. ನನಗೂ ಅವರ ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಚತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಹಂಬಲ ಇತ್ತು. ಮನೆ ಏನೋ ಬಹಳ ಅಂದರೆ ಬಹಳ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ನೆಲವೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡಿತು. ಆದರೂ ನನಗೆ ಅನುಮಾನ. ''ನೋಡಿಯಮ್ಮಾ ಕಸಬರಿಗೆ ಇಂದ ಸೋಫಾದ ಕೆಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಗುಡಿಸಿ ನೋಡೋಣ'' ಎಂದೆ. ಪಾಪ ಆ ಮಹಿಳೆ ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಕಸಬರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡೂ ಕಾಣದಷ್ಟು ಹುಡಿಕಸ ಕಲೆಯಿತು. ಸದ್ಯ ನಾನು ಗೆದ್ದೆ ಎಂದು ಖುಷಿಯಾದೆ. **''ನೋಡಿಯಮ್ಮಾ ಇಂಥಹ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಧೂಳಿನ ನುಸಿ ಇರುವುದು. ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೀಟಗಳಿವು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಸಾವಿರ ಕೀಟಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ ಜಾತಿ ಇವೆ. ನಮ್ಮ ಮೈಯಿಂದ ಉದುರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹೊಟ್ಟು ಧೂಳು, ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಹಾಳು ಮೂಳು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು, ಕಾರ್ಪೆಟ್, ಕರ್ಟನ್, ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್, ಬಟ್ಟೆ, ಉಲ್ಲನ್ ರಗ್ಗು, ಹಳೇ ಸಾಮಾನು, ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ, ಸೋಫಾದ ಸಂದಿ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೀಟಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಕೀಟಗಳ ಮಲ ನಮ್ಮ ಮೈ, ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಚಕ್ಕಂತ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಸ್ತಮವೂ ಬರುತ್ತದೆ.''** ಎಂದು ಸಣ್ಣ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಬಿಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಬಂತು, **''ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ನೀವು ಮನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೂ ಕಸಗುಡಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ನೆಲವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಬಿಡಿ. ಆಗ ಈ ಧೂಳು ಕೀಟದ ಉಪದ್ರ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ''** ಎಂದು ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಬೀಳ್ಕೊಂಡೆ.

ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆ ಹೆಂಗಸು ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಧೂಳಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬೇಸರಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದುಕೊಂಡೆ. ಬಹುಶಃ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅವರು ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಬಳಿಯೂ ಸುಳಿಯಲಾರರು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಊಹೆ ಹುಸಿಯಾಯಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಆ ಮಹಿಳೆ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಳು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಇರಲಿಲ್ಲ. **''ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ರವಿಗೆ ನೆಗಡೀನೇ ಆಗ್ತಿಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಳಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಫಿನಾಲ್ ಹಾಕಿ ನೆಲ ಒರಸುತ್ತಿದ್ದೀನಿ.''** ಎಂದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳಿದರು. ಈ ಚಮತ್ಕಾರದಿಂದ ನನಗೂ ಬಹಳ ಹರ್ಷವಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಧೂಳಿನ ಕೀಟದ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಆ ಮಹಿಳೆ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟುಕೊಂಡರು. ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ರೋಗವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬೆಪ್ಪ ನೀನು ಎಂದು ಬೈದರು.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಅಮೆರಿಕ[...] ಹೋಗುವಾಗ ತಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂ[...] ಮೃದುವಾದ ಉಲ್ಲನ್ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ ತೆಗೆ[...] ಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅಜ್ಜ ಪ್ರೀತಿಯಿ[...] ತಂದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿದ[...] ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು. ಮರುದಿನವೇ ಒಂದು ಮಗು[...] ವಿಪರೀತ ಶೀತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತಂತೆ. ಅಕ್ಷಿ ಅಕ್ಷಿ ಎಂ[...] ಎಡಬಿಡದೆ ಸೀನುತ್ತಾ ಮೂಗಲ್ಲಿ ಸಿಂ[...] ಸುರಿಸುತ್ತಂತೆ ಆ ಮಗು. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿತ್ತಂ[...] ಜ್ವರವೂ ಬಂದಿತ್ತಂತೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ[...] ಮಗುವನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರಂ[...] ಅಲರ್ಜಿತಜ್ಞರು ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ, ವಿಹಾ[...] ಅಭ್ಯಾಸ, ಹೊದಿಕೆ, ಆಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ[...] ಥಾನ್ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೊನ[...] ಮನೆಗೆ ಹೊಸತಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ರಗ್ಗೆ ಮಗುವಿ[...] ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ಭವಿ[...] ನುಡಿದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರಂ[...] ರಗ್ಗನ್ನು ಮಡಚಿ ಮೂಲೆ ಸೇರಿಸಿದ ಆನಂ[...] ಮಗುವಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಮಂಗಮಾಯವಾಯಿತಂ[...]

ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಅ[...] ಸ್ನೇಹಿತರೂ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಕಾ[...] ಕೊಡಲು ಹೋದಾಗ ನನಗೆ ಕಾಫಿ ಬೆ[...] ಎಂದರು. ಕಾರಣ ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಹಾ[...] ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಬ್ಲಾಕ್ ಕ[...] ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು. ನನ್ನ ಹೆಂ[...] ಕಾಫಿಯೊಂದಿಗೆ ತಂದಿಟ್ಟ ಬಿಸ್ಕತ್ ಮತ್ತು ಕೆ[...] ಅನ್ನು ಅವರು ಮುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನೂ ಹ[...] ನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಮಂ[...] ಹೂವಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಇತ್ತಂತೆ. ಪಾಪ ಆ ಮಿನಿ[...] ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಲಾರ್ಪಣೆ ಸಮ[...] ಬಂದಾಗ ಹೆದರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರ[...] ಅವರ ಪಿ.ಎ.ಮುಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದು ಹೂವಿನ ಹ[...] ತಂದ ಅತಿಥೇಯರಿಂದ ಗಬಕ್ಕನೆ ಹ[...] ಸ್ವೀಕರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಹಂಸತೂಲಿಕಾ[...] (ಪಕ್ಷಿಗಳ ತುಪ್ಪಳದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೆ[...] ಹಾಸಿಗೆ) ಇದ್ದೂ, ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣದಿಂ[...] ಪಲ್ಲಂಗದಲ್ಲಿ ಪವಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ಪಾಡು[...]

ಜ ಮಹಾರಾಜರೂ ಇದ್ದಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುದ್ದಾದ ಯಿ ಇದೆ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಇದನ್ನೂ ಮನೆಯ ಗುವಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನ್ನ ಮಗಳು ''ನಯನ'' ಅಂತೂ ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗ ಾವಾಗಲೂ ಕ್ರಾಸಿ ಕ್ರಾಸಿ (ನಾಯಿಯ ಹೆಸರು) ನ್ನುತ್ತಾ ಆ ನಾಯಿಯ ಹಿಂದೆಯೇ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಿ ಳು. ಅದರ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಆಟವಾಡು ದ್ದಳು. ನನಗಂತೂ ಆಗ ವಿಪರೀತ ಗಾಬರಿ ಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಬೆಕ್ಕು, ಯಿ, ಪಾರಿವಾಳ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ೖಯಿಂದಏಳುವ ಧೂಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವು ನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಂಥದ್ದೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಸುಖವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆ ಳು.

ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಖಳನಾಯಕನನ್ನು ಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ ೆಂದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದರೂ ನಾವು ಛಲ ಬಿಡದ ವಿಕ್ರಮನಂತೆ ರುತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಪತ್ತೇದಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಜವಾದ ಗೂಢಚಾರರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ್ರತಿದಿನ ನಾವು ತಿನ್ನುವ, ಅಘ್ರಾಣಿಸುವ ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಮೇಲೂ ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣಿಡಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸಹವಾಸ ದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ದೂರವಿದ್ದು ನೋಡಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆನಿಸಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ಂಗಳು ರಜಾ ಹಾಕಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಾವು ೋಧಿ ಸುತ್ತಿರುವ ವಿಲ್ಲನ್ ಸಿಕ್ಕಿಬಿಟ್ಟನೆಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ ಹೂವು ಎತ್ತಿದಷ್ಟು ಹಗುರ. ಾದುದರಿಂದ ನಾವು ನಮಗಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನನೂಕೂಲತೆ ಗಳನ್ನು ಮರೆತು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ರತಲಾಮಲಕ ಯತ್ನಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಹೊಣೆ. ರೀಕ್ಷೆಯ ಆಗು ಹೋಗುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಂಬಿಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ್ರರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸುಳಿವು ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಹತಾಶರಾಗ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ನಮ್ಮ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣವೇ ಪತ್ತೆಯಾಗದಿರ ಬಹುದು. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೂ ಆಸ್ತಮ ಬರ ಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಹ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ

- **ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ :** ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಏಡಿ, ಮಾಂಸ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪೇರಲೆ, ಹಲಸು, ಬದನೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಕೊಕೋ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ.
- ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿದ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಾಹಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳು.
- **ವಾಸಸ್ಥಳ :** ಗೋಡೆ, ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬಣ್ಣ, ಮರದ ಪೀಠೋಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಆರ್.ಸಿ.ಸಿ.ಯ ತೇವದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಪಾಚಿ (ಬೂಸ್ಟ್, ಫಂಗಸ್), ಮನೆಧೂಳು, ಧೂಳಿನ ಕೀಟ.
- ಬೆಕ್ಕು ನಾಯಿ, ಕುದುರೆ, ಕುರಿ, ಆಡು, ಮುಂತಾದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಉದುರುವ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕೂದಲು.
- ಜಿರಲೆ, ಇಲಿ,
- ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ನುಸಿ
- ಗ್ಯಾಸೋಲಿನ್, ಸೌದೆ, ಇದ್ದಲು, ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಉರಿಯುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಗೆ
- ಊದುಬತ್ತಿ, ಲೋಭಾನ, ಕರ್ಪೂರದ ಹೊಗೆ
- ಕರಿಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವಾಗ ಏಳುವ ಘಾಟು ವಾಸನೆ
- ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುರಿಯುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಸನೆ.
- ಸೋನಿಪು, ಸೋಪಿನಪುಡಿ, ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್
- ಬಂಗಾರವಲ್ಲದ ಕೃತಕ ಆಭರಣ
- ಚಪ್ಪಲಿ, ವಾಚಿನ ಬೆಲ್ಟ್, ಕನ್ನಡಕದ ಫ್ರೇಂ, ಉಣ್ಣೆಯ ಉಡುಪು
- ಪಕ್ಷಿಗಳ ತುಪ್ಪಳ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
- ಫೀನಾಲ್, ಡೆಟಾಲ್, ಕೀಟನಾಶಕ, ಪಾತ್ರೆ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು
- ಡಿಸ್ಟೆಂಪರ್, ವಾರ್ನಿಷ್
- ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ
- **ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ :** ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ, ಹೂವಿನ ಪರಾಗ, ಹುಲ್ಲಿನ ಬೀಜ, ಬೂಸ್ಟ್, ವಾಹನಗಳು ಹೊರಬಿಡುವ ಹೊಗೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆ ಹೊಗೆ. ಸೂರ್ಯನ ವಿಕಿರಣ, ತಂಪು ಹವೆ. ಮಂಜು (ಫಾಗ್)
- **ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ :** ಜೇನು, ಸೊಳ್ಳೆ, ನುಸಿ.
- **ಔಷಧಿ :** ಆಸ್ಪಿನ್, ನೋವುನಿವಾರಕ, ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್, ಸಲ್ಫಾ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಮುಲಾಮು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಲಸಿಕೆಗಳು.
- **ಉದ್ಯೋಗ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ :** ಬೇಕರಿ, ರಸಾಯನಿಕ ತಯಾರಿಕಾ ಘಟಕ, ಪ್ರಾಣಿಸಾಕಣೆ, (ಕೋಳಿ, ಕುರಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಹತ್ತಿಗಿರಣಿ, ಮರ ಕತ್ತರಿಸುವ ಮಿಲ್, ಉಲ್ಲನ್ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಕ್ಷೌರ, ಬಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ, ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಇದ್ದಿಲ ಗಣಿ, ಸಿಮೆಂಟ್ ತಯಾರಿಕೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್, ಚರ್ಮ ಹದ ಮಾಡುವುದು, ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಕೆ ಕಾಗದ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಣ, ಸುಗಂಧ ಸಾಮಾಗ್ರಿ ತಯಾರಿಕೆ, ಪೇಂಟ್‌ತಯಾರಿಕೆ ಕಲ್ಲುಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ಸೋದ್ಯಮ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥ ಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಹೊಗೆ, ಪರಿಮಳ, ಘಾಟುವಾಸನೆ,

ಇವುಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ, ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಕುಮ್ಮಕ್ಕಿನಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಆಸ್ತಮ ಅದೇಕೇ ಬರುತ್ತದೆ?

ಆನುವಂಶಿಕ: ''ಹಿರಿಯನಾಗನ ನಂಜು ಮರಿಯ ನಾಗನ ಪಾಲಿಗೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಆಸ್ತಮವೂ ಸಹ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.'' ಈ ಮಾತು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ತಮ ಅವಿರ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ ನಲವತ್ತು ಅಷ್ಟೆ. ಆಸ್ತಮ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಸ್ತಮರಹಿತರು ಜನಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಆಸ್ತಮ ಇತಿಹಾಸ ಶೂನ್ಯ ವಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಆಸ್ತಮ ಬಂದಿರುವವರನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ನಾನೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಆಸ್ತಮ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮೈದಳೆವ ವ್ಯಾಧಿ. ಆದರೂ ಆಸ್ತಮ ಅನುವಂಶಿಕ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಲರ್ಜಿಗೊಳಗಾಗುವ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಲರ್ಜಿ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ 50. ಒಬ್ಬ ಪಿತೃವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ 25ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯವಾಗಿರುವ ಸತ್ಯ. ಅಲರ್ಜಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಯೇ ಮುಂದುವರೆವ ಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಇದೋ ಅಥವಾ ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿಯೋ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಅಲರ್ಜಿಯೋ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೊ ವಿಧದ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಯೋ ಕಾಣಬಹುದು. ಏನೂ ಕಾಣದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಸ್ತಮ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೇ ಬರುವ ದೋಷ ಎಂದು ದೂಷಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗಲು, ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣ ಪ್ರೇರಣಗಳು ಇವೆ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಅಲರ್ಜಿ : ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕುರುಹು ಆಸ್ತಮ. ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳ ಉದ್ರೋದದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಸಾಯನಿಕಗಳು (ಹಿಸ್ಟಮಿನ್, ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೊಲೈನ್, ಸೆರಟೊನಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ವ್ಯಾಸ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಒಳ ಪೊರೆ ಊತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸದ್ವಾರ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿರಿದಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಸಂಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬವಣೆಗಳ ಕೂಟವೇ ಅಸ್ತಮ.

ಅಲರ್ಜಿಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳತ್ತ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

ಧೂಳು : ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇ ಧೂಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮ ಧೂಳು ಧೂಮಗಳಿಂದ ಬರುವ ವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಧೂಳು, ಆಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು ನುಸಿ (ಡಸ್ಟ್‌ಮೈಟ್) ಇಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರುಜುವಾತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೀಟಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ, ಇವುಗಳ ಮಲಮೂತ್ರ ಸಹ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿಬಂದು ನಮ್ಮ ಮೈ ಮುಸುರಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಹಾಸಿಗೆ, ಪುಸ್ತಕ, ಮತ್ತಿತರ ಪರಿಕರಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆತುಕೊಂಡಿರುವ ಧೂಳಿನಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವುದಿದೆ.

ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ಪಾರಿವಾಳ ಮುಂತಾದ ಸಾ
ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೈಯಿಂದ ಬೀಳುವ ಹೊ
ಗೋಡೆ ಹಾಗೂ ಆರ್.ಸಿ.ಸಿ. ಛಾವಣಿಯ
ಬೆಳೆದು ಉದುರುವ ಬೂಸ್ಟು ಅಲರ್ಜಿ
ಮೂಲವಾಗಬಹುದು. ಮನೆಯ ಜಿ
ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ
ರೈತಾಪಿ ಜನರಿಗೆ ಧಾನ್ಯದ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂ
ಮರಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ಮ
ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವುದಿದೆ.
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಳಸ
ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಏಳುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ
ಧೂಳಿನಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಬಹುದು.

ಹೂವಿನ ಪರಾಗ : ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ
ಮರಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೂ ಅರಳಿ ನಳ ನಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತ
ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಪರ
ದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪರಾಗಬ
ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯ
ಯಿಂದ ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮದವರ ಬ
ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಹೂ
ಪರಾಗವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಸ
ಕೆಲಜಾತಿಯ ಹುಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಹುಲ್
ಬೀಜದಿಂದಲೂ ಆಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತ

ಧೂಮ : ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವಾ
ಊದಿನಕಡ್ಡಿ, ಲೋಭಾನ, ಕರ್ಪೂರ ಉರಿ
ವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಘಾಟು ಹೊಗೆಯಿಂದ



ಮ ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯ ಂಟ್)ನ ವಾಸನೆಯೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿರ ಬಹುದು. ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್, ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಗೆ ರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಹೊಗೆ, ಇವೆಲ್ಲ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು. ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಎಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಥವಾ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರುವಲಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಾಗೂ ಸೌದೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಧೂಮದ ಾಟು ಸಹ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಪಟಾಕಿಗಳ ೊಗೆಯಿಂದಲೂ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ವಾಮಾನ: ಹವಾಮಾನಕ್ಕೂ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೂ ಅತಿ ಕತ್ತಿರದ ನಂಟಸ್ತಿಕೆ ಇದೆ. ಆಸ್ತಮದವರು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ ದಲ್ಲಿನ ಮುಂಜಾವದ ಮಂಜು (ಸ್ಮಾಗ್), ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ವಸಂತಕಾಲದ ಹವೆಯಿಂದ ಆಸ್ತಮದವರ ಯಾತನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣದ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಗಳಾದಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಮೋಡ ಕವಿದು ಗಾಳಿ ಯಾಡದೇ ಧಗೆಯಾಗುವಾಗ ಆಸ್ತಮದವರ ಬವಣೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಆಸ್ತಮ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರಕೃತಿ, ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅಸ್ತಮ ತೊಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆನಿಸಬಹುದು. ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಸಪ್ತಾವಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಇದು ಕೆರಳಿ ಆಸ್ತಮ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ಆಹಾರ: ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಅವತರಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು, ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ, ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತವಾದ ಕೀಟನಾಶಕ, ಗೊಬ್ಬರದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಶೇಖರಣಾ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಅತೀ ತಂಪು ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯ ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು: ಶ್ವಾಸನಾಳ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ತಗಲುವ ವೈರಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸುಲಭ ವಾಗಿ ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಉದಾಸೀನಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿರುವ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಆಸ್ತಮ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ.

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ: ಓಟ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ, ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇವುಗಳಿಂದ ಲೂ ಉಬ್ಬಸ ಬರಬಹುದು. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ವರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಅಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ: ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ, ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರೇರಣೆ ಇದೆಯಾದರೂ ಆಸ್ತಮ ಜನನಕ್ಕೆ ಇದೇ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವಲ್ಲ.

ಉದ್ಯೋಗ: ಮಾನವನು ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಆಸ್ತಮದ ಮುಖ್ಯ ಸ್ವರೂಪಗಳು

	ಬಾಲ್ಯದ ಆಸ್ತಮ	ವಯಸ್ಕರ ಆಸ್ತಮ
ಪ್ರಾರಂಭ	ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ	40 ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ
ಲಿಂಗ	ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು	ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲ
ಆನುವಂಶಿಕ ಇತಿಹಾಸ	ಇರುತ್ತದೆ	ಅಪರೂಪ
ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ	ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ	ಇರುವುದಿಲ್ಲ
ಆಸ್ತಮ ಕಾರಣ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ)	ಬಾಹ್ಯ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ	ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸೋಂಕು
ಇತರೆ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳು	ಇರುತ್ತವೆ	ಇಲ್ಲ
ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ	ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ	ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ
ಆಸ್ತಮ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು	ಹಠಾತನೆ	ನಿಧಾನವಾಗಿ
ಆಸ್ತಮ ಬವಣೆ	ಸೌಮ್ಯ-ಮಧ್ಯಮ	ಯಾವುದೇ ರೀತಿ
ಆಸ್ತಮದ ನಾಮಾವೇಷ	ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು	ಅಸಾಧ್ಯ
ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ	ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದ ಆಸ್ತಮ	ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ
ದೇಹ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದಿಂದ	ಉಬ್ಬಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ	ಅಷ್ಟೇನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದು

ಗಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವೃತ್ತಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕವಾಗುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ವಸ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ, ಧೂಳು, ಹೊಗೆಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಔಷಧಿ : ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಲ್, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು : ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಧೂಮಪಾನ, ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ತೊಂದರೆ, ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳ ಏರಿಳಿವು, ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಶೃಂಗಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರೋಧಕಗಳ ಹೊಗೆ, ಕೂದಲಿನ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಮನೆಯ ಬಣ್ಣ, ಮುಂತಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಪುನರಾಯಮಹಾಕಪಿಹಿಃ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ತಮ ತನಗೆ ತಾನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪನುರಾಯ ಮಹಾಕಪಿಹಿಃ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮದ ನಿರವಶೇಷ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು.



ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮ ಸಂಬಂಧಿ ಜಿನ್ ನಿಕ್ಷೇಪ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಅಸ್ತಮ ಪುಟಿದೆದ್ದೇಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತುಪಾಕಿ ಎಂದು ಕೊಂಡರೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಆಸ್ತಮ ಜೀನ್ ತುಪಾಕಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ ಗುಂಡು. ತುಪಾಕಿ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಗುಂಡು ಸಿಡಿಯುವಂತೆ, ಆಸ್ತಮ ಕಾರಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಆಸ್ತಮ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಇದಮಿತ್ತಂ ಎಂಬ ಕಾರಣ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ನಮಗಿನ್ನೂ ಗೋಚರವಾಗದ ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗು ವುದು. ಕೆಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಇರುವಂತೆ, ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣ ಪ್ರೇರಣ ಆಧಾರದಿಂದ ಆಸ್ತಮ ವನ್ನು ಕೆಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

- ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಸ್ತಮ
- ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಲೋಭನೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಉಂಟಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಆಸ್ತಮ
- ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ (ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಬೂಸ್ಟ್) ತಲೆದೋರುವ ಆಸ್ತಮ
- ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಣುವ ಆಸ್ತ
- ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಆಸ್ತಮ

ಆಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯ ಆಧ ನ್ವಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಸ್ತಮವ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆದರೂ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ತಮ ವಿಧಗ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಸ್ತಮ ನಿಮಗೂ ಬರಬಹುದೆ?

ಆಸ್ತಮ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹು ಎಂದು ಹೇಳಿಯ್ಯಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತನಗೆ ಆಸ್ತಮ ಬಂದೀತೆ ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಭಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡುವ ಕಷ್ಟ. ಆದಾಗ್ಯೂ

ನಿಮ್ಮ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಸ್ ಇದ್ದರೆ,

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಿ ಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ,

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉಸಿರಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ,

ನಿಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಶೀತ, ಗಂಟಲು ನೋ ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಸೋರುವ ತೊಂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,

ನೀವು ಘಾಟು ರಸಾಯನಿಕ, ಧ ಹಾಗೂ ಹೊಗೆ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾ ದ್ದರೆ,

ನೀವು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ಪ ದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ,

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಸಿರ ಬವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,

ಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾ ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾದರೆ,

ಪರಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಉಸಿರಾ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ,

ನಿಮಗೆ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ...ಜ.

8. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಸ್ತಮ

ದಮ್ಮು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ...ಮು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ...ಭಿಪ್ರಾಯ ನಿಮ್ಮದಲ್ಲವೆ? ನಾನು ಕೂಡ ...ಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ಪಾಸು ಮಾಡುವವರೆಗೆ ...ಗೆಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಭಾವ ...ದಲಾಗಿದೆ.

ಅಲೋಕ, ಆಕಾಶ, ಶ್ವೇತಾ, ನಿರಂಜನ, ...ವೀನ್, ಪೃಥ್ವಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ...ಸ್ತಮ ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ನಾನೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ...ಭಿಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೂ, ತಿಂಗಳ ಕೈಕೂಸಿಗೂ ...ಸ್ತಮ ಬರುವುದನ್ನು ಸಹ ನೋಡಿದ್ದೇನ ...ಪರೂಪವಾಗಿ.

ಆಸ್ತಮದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ...ೕಗಪ್ಪಾ ತಾಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ...ಬರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಯಗೊಳ್ಳುವ ...ಮೇಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡವರ ...ಸ್ತಮಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ...ತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಆಸ್ತಮ ...ದೆಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನೀವಿದನ್ನು ...ಸ್ತಮ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಖಂಡಿತ ...ಗಿಯೂ ಇದು ಮಾಮೂಲಿ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ...ಮ್ಮು, ಎಂದೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಬಿಡುವಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ...ಕೆ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕೂಡ ಶತಾಯಗತಾಯ ಯತ್ನದ ...ನಂತರವೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಎರುವುದು ...ೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿ ...ುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ...ಯಂದಿರುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನೋಡಿ ...ಾಕ್ಟೆ ನಿನ್ನೆ ಇವನು ಐಸ್ ತಿಂದ ಎಂದೊ ಇಲ್ಲವೆ ...ಜ್ ನೀರು ಕುಡಿದ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿಂದ, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ...ೆನೆಯಿಸಿಕೊಂಡ ಎಂಥಲೋ ಅಥವಾ ಇವತ್ತು ...ಳಿಗ್ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದೆ, ನಿನ್ನೆ ತಾನೆ ...ೂರಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ತಕ್ಷಣವೇ ...ಗುವಿಗೆ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಎಲ್ಲಾ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಆರೋಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಂಬಳ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಕಳೆಗುಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರಯಾಸ ಪಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ವೇಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಎದೆ ಎಡಬಿಡದೆ ಏರಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿನ ಅಳ್ಳೆ (ಪಕ್ಕೆ) ಹೊಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದೇ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿದಾಗ ಕೇಳುವ ಸುಯ್, ಸುಯ್‌ನಾದವೇ ಆಸ್ತಮದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಇರುವ ಅನುಮಾನ ಬಹುತೇಕ ಖಚಿತವಾದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯಿಂದ ಸುಯ್, ಸುಯ್ ನಾದ ಹೊರಡಲು ಆಸ್ತಮ ಅಲ್ಲದ ಇತರೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಶೀತ, ನೆಗಡಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಬವಣೆ ತೋರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಆಸ್ತಮ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಗಮನಿಸಿ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ಆನುವಂಶಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು ಸಾಗಿದ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲರು. ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಬೇಧಿ, ಮೈಮೇಲೆ ಗಾದರಿ (ದದ್ದು) ಏಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಅಲರ್ಜಿ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಆಸ್ತಮ ಪತ್ತೆ ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ 'ಆಸ್ತಮ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಸರಕ್ಕನೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೇರೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಖಚಿತ. ಅದರ ಬದಲು ವೈದ್ಯರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಅಪ್ಪನಿಗೂ, ಅಜ್ಜನಿಗೂ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾರಿಗೋ ಆಸ್ತಮ ಇರುವುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂತಹದ್ದೇ ರೀತಿಯ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಉಪಾಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಮಗುವಿನ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಶ್ವಾಸನಾಳ ವ್ಯಾಸ ಮೊದಲೇ ಚಿಕ್ಕದು, ಈ ಸಣ್ಣ ಉಸಿರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಅಡೆತಡೆಯಾದರೂ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ದೈತ್ಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಕೊಳವೆಯ ರಂದ್ರವೂ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಆಸ್ತಮ ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ತಂತಾನೆ ಅಂತರ್ಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮನೆಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಘಾಟು ವಾಸನೆ, ಅತೀತಂಪು ಪದಾರ್ಥ, ಹುಳಿಹಣ್ಣು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಐಸ್, ಮಳೆ, ತಂಡಿಹವೆ, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಹವಾಮಾನ, ಆಟಿಕೆ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪರಿಸರ, ಪ್ರಯಾಣ ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಇಂತಹ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಆಸ್ತಮ ಸಂಬಂಧಿ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇಲ್ಲವೇ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗುವ ಜಾಯಮಾನ ಉಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಆಸ್ತಮ ರೂಪದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ತಿನಿಸು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದೊಂದು ಹವಾಮಾನ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿಗೆ ಹಿಡಿಸದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಹೂವು ಎತ್ತಿದಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕವೋ, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣವೋ ಮಗುವಿನ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲವೇ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದಾಗ ಇವು ಗಂಟಲಿಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಮೂಲಕ ಒಳ ಸೇರಿದ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವೇ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಅಡಚಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಆಸ್ತಮ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಂದೆತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ, ಆಟಿಕೆ, ಆಹಾರ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಷ್ಟು ವಿಶೇಷ ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಮುಟ್ಟುವ, ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥವೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ, ಇದು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ, ಆಟವಾಡುವ ಬಯಲು, ಓದುವ ಶಾಲೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆಸ್ತಮ ಕೆಲವರ್ಷಗಳ ಆನಂತರ ತನಗೆ ತಾನೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಬೇಕು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯೋ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯೋ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಳ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಟ, ಪಾಟ ನಿದ್ದೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಹಾಜರಾತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ತಮ ಉಪದ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮದಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಆಗೀಗ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕೆಲಮಕ್ಕಳು ದಿನವೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ತಳಮಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಆಟ-ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾಂತರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಎದೆಯೂ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದಿದೆ.

ಆಸ್ತಮವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಗ್ಗದ ಪದಾರ್ಥ ಆಹಾರ, ಹವಾಮಾನಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ

- **ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮ ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.**
- **ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳ**
- **ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೂ ಸುಲಭ**
- **ನಿವಾರಣೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ**
- **ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಆಸ್ತಮ ತಂತಾನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.**

9. ಆಸ್ತಮ ಪರಿಶೋಧನೆ

ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಬ
ಸುಲಭ. ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾ
ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಕಂ
ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲರು.

ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆದೋರುವ ಉಸಿರಾ
ತೊಂದರೆ, ಈ ತೊಂದರೆ ಹವಾಮಾನಕ್ಕ
ಗುಣವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಹಾಗೂ ಎದೆಯಿ
ಸುಯ್ ಸುಯ್ ನಾದ ಹೊಮ್ಮುವುದು, ಮ
ಶ್ವಾಸನಾಳ ಅರಳಿಸುವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ತ
ಉಪಶಮನ ಕಾಣುವುದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲ
ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಾಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ
ಆಸ್ತಮ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯಿಂದ ಪ
ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯ ಅವಲೋ
ದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ

ಆಸ್ತಮ ಸಂಕರವಾದ ಸಮಯದ
ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಸುಲಭ.
ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ ಶಬ್ದವೇ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಢಂಗ
ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ತಮ ಆಕ್ರಮಣ ರ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಇರುವುದ
ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆ
ಎದೆ-ಎಕ್ಸರೇಯಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ಬದಲಾ
ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊ
ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅಡೆತಡೆ
ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದಾಗಿ
ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವ
ಸ್ಪೈರೋಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹು
ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಬಿಟ್ಟ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿನ ಆ
ಜನಕ ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮ
ವನ್ನೂ ಅಳೆದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅ
ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ, ಇಲ್ಲ
ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ
ಪ್ರಯೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಸ್ತಮ
ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಶೋ
ವಿಧಾನಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ತಮ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದೇನೋ ಬಹಳ ಭ. ಆದರೆ ಇದರ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಯುವುದು ಮಾತ್ರ ವಿಪರೀತ ಕಷ್ಟ. ಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಸಾಧ್ಯವೂ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗಿಯ ಪೂರ್ವೇತಿಹಾಸ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ತಾರ್ಕಿಕ ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಉಡುಪು ದಿಗಳಿಗೂ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೂ ವ ನಂಟನ್ನು ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸ ಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಕಾರಣದ ವು ಸಿಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಲ ಉಪಾಯ ದ ಯಾವುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಚರ್ಮಪರೀಕ್ಷೆ ಂದ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿ ುವ ವಿಧಾನವಿದೆ.

ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳ ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮರುದಿನ ಚುಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರ್ಮ ಊತುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ಪದಾರ್ಥ ಅಲರ್ಜಿ ಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಾನ್ಯ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ರಾರು, ಹೀಗಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ೀಗಿ ನೂರಾರು ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಈಗ ಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಕಷಾಯ ಲೇಪಿತ ಅಂಟು ಟ್ಟಿಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇವನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಂಟಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರಾಯಿತು. ಮರುದಿನ ಚ್ಚಿದಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

10. ಆಸ್ತಮ ಉಪಶಮನ

ಆಸ್ತಮದ ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡು ತಹ ಮದ್ದು ಮಾನವನ ಕೈವಶವಾಗಿಲ್ಲ. ಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಸ್ತಮ ಇರುವವರು ಹತಾಶೆ ಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮುದುಡಿದ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ವಾಗಿ ಅರಳಿಸಿ ಅತ್ಮ ಯಾತನೆಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪಶಮನ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉದ್ದೀಪನ ಗೊಳ್ಳದಂತೆಯೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸ ಬಹುದು ಆಸ್ತಮ ವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಈಗ ಗಗನ ಕುಸುಮವಾಗಿರುವ ಆಸ್ತಮ 'ನಾಮಾವಶೇಷ' ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಎಟುಕಲಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದವೂ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ (ಕೃಚ್ಛ್ರ) ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ನಾಡ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ತಮ್ಮ ನಾಟಿ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸು ತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹುಯ್ಯಲ್ ಎಬ್ಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸಕರುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಅಧಿಕ ವಾಗಿದೆ. ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವರು ನಕ್ಷತ್ರ ನೋಡಿ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಜೀವಂತ ಮೀನನ್ನೇ ರೋಗಿಗೆ ನುಂಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ತುಂಬಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೆಲವಂಶದಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಲಾಭದಾಸೆ ಯಿಂದಲೂ ಕೆಲವರು ಇಂತಹ ವೃತ್ತಿಗೆ ಇಳಿದಿರುವುದು ಉಂಟು. ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ರೂಪಾಂತರಗೊಳಿಸಿ ಜನರನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ನಾಟಿ ಔಷದಿಯಿಂದ ಯಾರು ಯಾರಿಗೋ ಗುಣವಾಗಿದೆಯಂತೆ ಎಂಬ ಅಂತೆಕಂತೆಯ ಯಶೋಗಾಥೆಗಳು ರಕ್ಕೆ ಪುಕ್ಕ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಸ್ತಮರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಔಷದಿಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾದ ನಿಷ್ಠುರ ನಿಜಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವು ದೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಂದು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮರೋಗಿ ಯೊಬ್ಬ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಹೋದ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಜಾಹಿರಾತೊಂದು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಜಾಹಿರಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನನ್ನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವಚಿತ್ರವಿತ್ತು. ಕುತೂಹಲಧಿಂದ ಜಾಹಿರಾತನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡಿದೆ. ಆ ಜಾಹಿರಾತಿನಲ್ಲಿ '..............' ಇವರು ಆಸ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಹಸ್ತರೆಂದೂ, ಇವರು '...........' ಲಾಡ್ಜಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದೂ, ಇದು ಆಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆತ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ. ಇಂತಹ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರುಪಡಿಸಿದಂತೆ, ಆಸ್ತಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತನೇಕೆ ತನ್ನ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಸ್ತಮ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆತ ಅಸಾಧ್ಯ ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತಾ ಸರಿರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೇಕೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೆ ಇದೆ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಆಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನೆ ಭ್ರಾಂತಿ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಥಾ ಹಣಗಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗೊಂಡ ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಪಶಮನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿ ತನಗೆ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮನಪೂರ್ವಕ ವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರುವ ನಿಲುವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೌಶಲ್ಯತೆ ಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲತೆ ಗಳಿವೆ. ಸರಿರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು

ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮನೋಧೈರ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಉಪಶಮನ ಔಷಧಿಗಳು

ಆಸ್ತಮ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಹಲವಾರು ಅಮೂಲ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಮುದುಡಿದ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಪ್ರಪುಲ್ಲಗೊಳಿಸುವ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಫವನ್ನು ನೀರಾಗಸಿ ಹೊರಹಾಕುವ, ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಣಿಸುವ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಇಳಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ ಮುದುಡಿದ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದೇ ಆಸ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಆಸ್ತಮ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಮುದುಡಿದ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಪ್ರಪುಲ್ಲಗೊಳಿಸುವ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಫವನ್ನು ನೀರಾಗಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವ, ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಣಿಸುವ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಇಳಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ ಮುದುಡಿದ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದೇ ಆಸ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಆಸ್ತಮ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಕಷಾಯ (ಸಿರಫ್) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸರಳ ಸಾಧನದಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತುಂತುರುರೂಪದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಘ್ರಾಣಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಈ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದ ಔಷಧಿ ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ತ್ವರಿತ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹ ಔಷಧಿಯ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಇವು ಅಷ್ಟೇನು ದಾಬಾರಿಯಲ್ಲ. ತ್ವರಿತವಾಗ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವ ಔಷಧಿ, ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಸೇವಿಸುವ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಂತೂ ತ್ವರಿತ ಉಪಶಮನ ಲಾಭದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು.

ಔಷಧಿಗಳು ಉಬ್ಬಸದ ಉಪಟಳವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವೇನಿದ್ದರೂ ಆಸ್ತಮ ಆಕ್ರಮಣವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಔಷಧಿಗಳ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಕೆಲರೋಗಿಗಳು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಬೇಕೆನ್ನುವ ವಾಂಛೆಯಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಮತಿ ಬಳಸಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಔಷದಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥಹ ಆಕ್ಷೇಪಣ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ, ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಸ್ತಮದವರು ಇಂಥಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಾರದು. ಕೆಲರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಚಿತ ಆಸ್ತಮದವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಪಡೆದು ಸೇವಿಸುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮವೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಔಷದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯಿಂದ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸದೆ ವಿವೇಕದಿಂದ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ತಮ ಬವಣೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸುಪರ್ದಿನಲ್ಲೇ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಆಸ್ತಮದವರಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಆದುದರಿ ಆಸ್ತಮದವರು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎರ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಪ್ಪದೆ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಔಷಧಿಯ ಮರೆಯದೇ ತಮ್ಮ ಸಂಗಡವೇ ಕೊಂಡೊ ಬೇಕು.

ಆಸ್ತಮ ತಲೆದೋರುವ ಮುನ್ಸೂ ದೊರಕಿದ ತಕ್ಷಣ, ಇಲ್ಲದೇ ನಿಜವಾಗಿ ಇದು ಆರಂಭಗೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಔಷದಿಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ಕೆಲನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯ ಉಸಿರಾಟ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಮುಂದುವರ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ತಮ ತೊಂದರೆ ಮ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯದೆ ಮೊಂಡು ಹಿಡಿದು ನೆಲೆನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ರೋಗಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಔಷದಿ, ಆಮ್ಲಜ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದುದರಿ ಆಗ ವಿಳಂಬಿಸದೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ ದಾಖಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವ ಔಷದಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯ ಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಒಂದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹು ಆದುದರಿಂದ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸ ಆಸ್ತಮ ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೊ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿ ಪರಿಶೋಧನೆ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಸ್ತಮದ ಉಪಶಮನ ಔಷಧಿ

ಕ ವಿಧದ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಹಿಗ್ಗಲಿಸುವ ಔಷದಿ ನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ನಲಿನ್	ಐಸೋಪ್ರಿನಲಿನ್
ಡ್ರಿನ್	ಆರ್ಸಿಪ್ರಿನಲಿನ್
ಲ್ಬಿಟಮಾಲ್	ಸಾಲ್ ಮಿಟ್ರಾಲ್
ಬ್ಯುಟಲಿನ್	ಕೊಲೈನ್ ಥಿಯೋಫೈಲನೇಟ್
ಟೈನೋಫಿಲಿನ್	ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಈಥೈಲ್ ಥಿಯೋಫೈಲೈನ್
ಯೋಫಿಲಿನ್	ಥಿಯೋಫಿಲಿನ್ ಇಥಿನೊಲೇಟ್

ಟ್ರೋಪಿನ್

ಪ್ರೊಂಟ್ರಪಿಯಂ ಬ್ರೋಮೈಡ್

ಆಸ್ತಮಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಔಷದಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ವಲ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆಯೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಂಥಹ ಕೆಲ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ದಯ ಮಿಡಿತದ ಲಯ ತಪ್ಪುವುದು, ದಯವೇದನೆ, ಮೈಕೈ ನಡುಗುವಿಕೆ, ಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ದ್ವೇಗ ಮೈ ಬೆವರುವುದು ಮುಂತಾದ ಂದರೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಔಷಧಿ ಳಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರ ದಿಂದಿರಬೇಕು. ಷದಿಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಳಸಬೇಕು. ಆದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಯಿಲೆ, ಬಿ.ಪಿ. ಹೃದ್ರೋಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಯಿಲೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ದೋಷ ರುವವರು ಔಷದಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ ವಿಶೇಷ ಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು, ವೈದ್ಯ ವಿಧಿಸಿದ ಔಷದಿಯ ಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಷದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಾಯಿಡ್ ಔಷದಿಗಳು : ಆಸ್ತಮ ಹೆಚ್ಚು ಲ್ಬಣಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಅಲ್ಪಾವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷದಿಗಳು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೀವರಕ್ಷಕ ಔಷದಿಯೆಂದೇ ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿರುವ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಅಪಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ನಿರಂತರ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳದಿರ ಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಬಿ.ಪಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ದೇಹ ಸ್ಥೂಲತೆ, ಮೂಳೆ ಪೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಟ್ರಿಸೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಗಂಭೀರ ಅಪಾಯಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಏನಿದ್ದರೂ ಆಸ್ತಮ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ. ಹಾಗೂ ಅವಘಡ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಇದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೇ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು.

ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹೈಡ್ರೋಕಾಟ್ರಿಸೋನ್, ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೊಲಿನ್, ಬಿಕ್ಲಮಿಥಜೋನ್, ಬುಡಿಸೋನೈಡಿ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಯ ವಿವಿಧರೂಪಗಳು, ಆಸ್ತಮದವರ ತುರ್ತು ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಇವು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಮಾತ್ರೆ, ಸಿರಪ್ ಹಾಗೂ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ರೋಮೋಗ್ಲೈಕೇಟ್ : ಈ ಔಷಧಿ ಅಸ್ತಮವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಗುಣ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಸ್ಟ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸಂಕುಚನಗೊಳಿಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರವೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ರೋಮೋಗ್ಲೈಕೇಟ್ ಗಂಟಲಿಗೆ ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತುಂತುರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದೇ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕಿಟೊಟಿಫಿನ್ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸಿರಪ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಮ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಆಸ್ತಮ ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದುಟು.

ಇತರೆ ಔಷದಿಗಳು : ಆಸ್ತಮದವರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ಅಲರ್ಜಿ, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅನೇಕ ಔಷದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜೀವ ವಿರೋಧಕ (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್) : ಆಸ್ತಮ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸದಾ ಕಫದಿಂದ ಲೇಪಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ವಾಸ್ತವ್ಯದಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದಲ್ಲದೇ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೈಪೋಸೆನ್ಸಿಟೈಜೇಷನ್: ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಅದೇ ಪದಾರ್ಥ ಸಾರವನ್ನು ಅವಧಿಯನ್ವಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಕೆಲಕಾಲದ ಅನಂತರ ಅದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಅಲರ್ಜಿಕ ಪುಸಲಾವಣೆಗೆ ದೇಹ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಕಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ದಗೊಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೈಪೋಸೆನ್ಸಿಟೈಜೇಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಲರ್ಜಿಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವವಾದರೂ, ಆಸ್ತಮ ಪೀಡಿತರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ ಉಪಕೃತವಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೇ ಉಪಶಮನ

ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ನಂದಿಸುವ ತಾಪತ್ರಯಕ್ಕಿಂತ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತದ ಹಾಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದೆ ಲೇಸಲ್ಲವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಸ್ತಮ ತೊಂದರೆ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಸ್ತಮ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆಯೇ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಗುರಿನಿಂದ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಏಕೆ? ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ಸಹ ಇಂತಹ ಸರಳವಾದ ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಬಹಳ ವಿಷಾದದ ವಿಷಯ.

ಆಸ್ತಮ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಔಷಧಿರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಉಪಶಮನ) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಆರೈಕೆ ವಿಧಾನದಿಂದ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಆಸ್ತಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಔಷಧಿಯ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ವಿಷಮ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಣೆಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಆಸ್ತಮ ಗೆಲ್ಲುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಆಸ್ತಮ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚತುರೋಪಾಯಗಳೆಂದರೆ

- ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನಾವು ಸೆಣಸಬೇಕಾಗಿರುವ ವೈರಿಯ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಜಯ ನಮ್ಮ ಪಾಲಾಗುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ನಾವು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಸ್ತಮದ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅರಿತರೆ, ಅದನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮದವರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸ್ತಮದ ಸ್ಥೂಲಾವಲೋಕನಕ್ಕಾಗಿ, ಪತ್ರಿಕೆ, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಮುಂತಾದ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿ ತನಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನವಿಡೀ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರುವ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಎರಗುವ ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಹಿತೋಪದೇಶ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾದವರಿಗೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಳು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಸ್ತಮದ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸದಾ ಹೊಂಚಾಕುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಕೆರಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆ
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಿಹಂಗಮ ನೋಟಕ್ಕೆ ಬ
ಆಸ್ತಮ ಕಾರಣ ಪ್ರೇರಣಾ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೂ
ವಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆಸ್ತಮ ಮುನ್ಸೂಚ
ಗಳನ್ನು ಅರಿವ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಆಸ್ತ
ಬರಬಹುದೆಂಬ ಸುಳಿವು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಜಾಗ
ಗೊಂಡು ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಇರುವೆಡೆ ಹೋಗಬೇಕ
ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿ
ಬೇಕು.

- ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮನೆಯ ಧೂಳಿನಿಂ
ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದ
ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಸ್ತಮ ತೊಂದ
ಇರುವವರು ತಾವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯ
ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಧೂಳು ಸಂಚಯವಾಗದಂ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ
ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಸಂಚಾರವಾಗುವಂತಿರಬೇಕ
ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯನ
ಅತ್ಯಂತ ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇ
ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪೀಠೋಪಕರಣ, ಬಟ್ಟೆಬ
ಮುಂತಾದ ಧೂಳು ಮುಸರುಸುವ ಸಾಮ
ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಾರದು. ಹಾಸಿ
ಹೊದಿಕೆ, ಕರ್ಟನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾ
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೇಹ ಹಾಗ
ಉಡುಪುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೂ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕ
ಮೂಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮ
ನೀಡಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಸ ಗುಡಿಸುವಾಗ, ಧೂ
ಕೊಡುವುದಾಗಿ, ಆಸ್ತಮದವರು ಅ
ಇರದೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗಾ
ನಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ ತರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮದವ
ಇರಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಧೂ
ಏಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮದವರು ಉಪ
ತರಾಗಬಾರದು.
- ಆಸ್ತಮದವರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡ
ಬಾರದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವ
ಬಳಿಯೂ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಧೂ
ಪಾನಿಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಆಸ್ತ
ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮದವ

ಮದ್ಯಪಾನ ಮರೆತು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವಾಗ, ಕರ್ಪೂರ, ಲೋಭಾನ, ಊದುಬತ್ತಿ, ಸೊಳ್ಳೆಬತ್ತಿ ಉರಿಯುವಾಗ ಮನೆಗೆ ಪೈಂಟ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಉಂಟಾಗುವ ಘಾಟನಿಂದ ಆಸ್ತಮದವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮದವರು ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಸ್ತಮದವರು ವಾಹನಗಳು ಉಗುಳುವ ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಮಲಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಘಾಟು ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಮಿತ್ತ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ಪಾರಿವಾಳ, ಮೇಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೈಯಿಂದ ಏಳುವ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಧೂಳಿನಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುವವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಸಾಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳ ನಿಕಟವರ್ತಿಯಾಗಬಾರದು. ಜಿರಲೆ, ನುಸಿ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳಿಂದಲೂ ಮನೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯ ತಂಪು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಛಾವಣಿಯಲ್ಲಿ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೂಸ್ಟು ಬೆಳೆಯಲು ಆಸ್ಪದವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

- ತಂಪುಗಾಳಿ ಆಸ್ತಮದವರ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಗಾಳಿ ಹೂವಿನ ಪರಾಗದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮದವರು ವಿಹರಿಸಬಾರದು. ಚಳಿಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪಾರ್ಥೆನಿಯಂ ಹುಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಕೆಲ ಅಲರ್ಜಿಜನಕ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು.

- ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ ಆಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸದ (ಒಗ್ಗದ) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದಿನಸಾಧನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅವುಗಳ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಐಸ್, ಕರಿದಪದಾರ್ಥ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಲಘುವಾದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

- ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಾದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದೇಹವು ನೀರಿನಿಂದ ಬರಿತವಾದರೆ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಫ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಲ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ಇತರೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

- ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಉಪೇಕ್ಷಿಸದೇ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಆಸ್ತಮ ನೆಲೆಯೂರಬಹುದು.

- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೇ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳು ಉಪಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೇ ನೀವು ಬಳಸುವ ಆಸ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

- ಆಸ್ತಮವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು, ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸತ್ವಯುತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ತಾಜಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ವಿರಳ. ಆಟ, ಓಟ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಈಜು, ಮುಂತಾದ ದೇಹಶ್ರಮದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಶ್ವಾಸನಾಳ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ನಡೆಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲೂನನ್ನು ಊದುವುದು, ಸ್ಟ್ರಾದಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಊದುವುದು, ಕೊಳಲು ನುಡಿಸುವುದು, ಮೌತ್ ಆರ್ಗನ್ ನುಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸರಳ ರಂಜಕ ವಿಧಾನಗಳ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು, ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ಆಸ್ತಮ ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವಿಹಾರ, ಸಂತೋಷಕೂಟ, ಯೋಗ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಣಿತ ದಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆವೇಗ, ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ಚಿಂತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಖಿನ್ನತೆ,

ಆಶಾಭಂಗ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನ ಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಚೇತರಿಕೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮ ದವರು ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದೆ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯ ರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

ಆಸ್ತಮ ಸತ್ಯಸಂಗತಿಗಳು

ಆಸ್ತಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ತಾಂಡವಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆಸ್ತಮದವರ ಬಗೆಗಿನ ವಾಸ್ತವಾಂಶ ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಖಚಿತವೆಂಬ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆಸ್ತಮ ಬರುವುದುಂಟು, ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಆಸ್ತಮ ತಂತಾನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಂಡಸರಿಗೂ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಆಸ್ತಮ ಬರುವುದು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮ ಕಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು.
- ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಆಸ್ತಮ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.
- ಆಸ್ತಮ ಹಠಾತ್ತನೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಇದರ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚು.
- ಆಸ್ತಮ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅನುವಂಶಿಕ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸ.
- ಕೆಮ್ಮು ಆಸ್ತಮದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ, ಉಸಿ ಬಿಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಯ್ ಸು (ಗೊರ್‌ಗೊರ್) ಶಬ್ದ ಆಸ್ತಮದ ಮು ಲಕ್ಷಣ.
- ಆಸ್ತಮ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಇದರ ಉಪಶಮನ ಮಾ ಬಹಳ ಸುಲಭ.
- ನಾಟಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ.
- ಆಸ್ತಮ ತೊಂದರೆ ಅದೆಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾ ದ್ದರೂ, ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ತಮ ತನಗೆ ತಾನೇ ಮಾ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ವಿನಾಕ್ರೈನ್ ಗುಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ ?

ಕ್ವಿನಾಕ್ರೈನ್ ಒಂದು ಮದ್ದು. 50 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಮದ್ದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆಗ ಇದನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಉಪಚರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಾದಂತೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಉಪಚರಿಸಲು ಹೊಸ ಮದ್ದುಗಳು ಪೇಟೆಗೆ ಬಂದವು. ಈ ಮದ್ದುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆಗಿದ್ದವು. ಕಾರಣ ಕ್ವಿನಾಕ್ರೈನ್ ಮದ್ದು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಿತು. ಜೈಮೆ ಝಿಪ್ಪರ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಈ ಮದ್ದನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಮದ್ದಿನ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು 1970 ರಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದನು. ಈ ಮದ್ದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಜಾಹೀರು ಪಡಿಸಿದನು. ಅಂದಿನಿಂದ ಮತ್ತೆ ಈ ಮದ್ದು ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತ ದೇಶದ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹಿಂದೇನೂ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅವರೂ ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ವಿನಾಕ್ರೈನ್‌ದ ಮಹತ್ವ ಏನು ?

ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯಲು ಇದರ ಕಾರ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಅದು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭನಾಳ ಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಣೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಉರಿಯೂತಣೆ ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತವಾಗುವಾಗ ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ನಾರಳೆ ಪದಾರ್ಥ ಹುಟ್ಟಿ ನಾಳ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವುದು. ಆಗ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಳು. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದು. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಮದ್ದಿನ ಮಹತ್ವ ಬಹಳವಿದೆ.

ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

ಝಿಪ್ಪರ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ತಂತ್ರ ಬಹಳ ಸುಲಭ ವಿದೆ. ಅವರ ತಂತ್ರದಂತೆ ಈ ಮದ್ದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ದಷ್ಟು ಮದ್ದನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಏಳು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯದ ನಾಳರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇವಣಿ ಮಾಡುವರು. ಗುಳಿಗೆಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ನೀರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮದ್ದು ಕ್ರಮೇಣ ಗರ್ಭ ನಾಳಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಳರಂಧ್ರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಉಗ್ರ ಉರಿಯೂತಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾ ವುದು. ಉರಿಯೂತಣೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವಂ ನಾಳರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ನಾರಳೆ ಪದಾರ್ಥ ಶೇಖ ಗೊಳ್ಳುವುದು. ನಾರಳೆ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾದಂ ನಾಳರಂಧ್ರ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಮಿಲನವಾಗುವ ಸ್ಥಾನ ಗರ್ಭನಾಳಗಳು. ಅದನ್ನೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಂದ ಗರ್ಭನಾಳಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳ ತುದಿಗಳ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉದರವನ್ನು ಕೊಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಬಂ ಲ್ಯಾಪರೋಟಮಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದರ ಸಹ ಉದರಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಸೇರಬೇಕು.

ಆದರೆ ಕ್ವಿನಾಕ್ರೈನ್ ಮದ್ದು ಈ ಎ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದ ಕಾರಣವೇ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನೇಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆರಹಿತ ಸಂತಾನಹರಣ ವಿಧಾನ ಎಂ ವರ್ಣಿಸುವರು.

ಇದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮರ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವು ಕಾರಣವೇ ಈ ಮದ್ದು ಬಹಳ ಮಹ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

21 ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ; ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ

• ಡಾ. ಓಂಪ್ರಕಾಶ್

ಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನ ು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ದೆ. ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಪ್ರಗತಿಗಳ ಯೋಚಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮಾನವನ ಚಿಂತನಾ ಯು ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಾನ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಅಗಾಧವಾದ ಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ ತಳಹದಿಯು, ದೇಹರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ವಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ರಸಾಯನ ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ನೂರಾರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗೂ ವೈದ್ಯರ ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದ, ುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ರೂಪಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ು ನಾರ್ಹವಿಷಯವೆಂದರೆ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಾ ಕಾಲವೂ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು. ರಿಂದಾಗಿ, ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ವರ್ಷ ಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಾಹಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ರಿಂದ, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಾಂಗದ ವೈದ್ಯರು, ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ುನ್ನಡೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಎಂಬದರಲ್ಲಿ ಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲಾದ ಗತಿಗಳು ಹಲವಾರು. ದೇಹಶಿಲ್ಪ ಹಾಗೂ ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಜಟಿಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ರಣದ ಬಳಿಕೆ, ನೂತನ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ೋಗಾಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ- ಇವೆಲ್ಲ ೀಜಿಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ೆಯುತ್ತ ಬಂದಿವೆ. ಈಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ನಿತರಂಗದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ್ಯಾನ್ ಹಾಗೂ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಯಿಲೆಗಳ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಹಿರಿಯ ಧಾರಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ್ಞಾನದ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೊಬಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕಗಳ ಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಹಂತಗಳೆಲ್ಲ ಬಹು ಿಯ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದು ುತ್ತದೆ. ಮೂಲ ವಿಜ್ಞಾನಗಳು (Basic sci- es) ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ (Applica-) ಇವರೆಡರ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಲೇ, ಇಂದಿನ ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿವೆ.

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ

21ನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ರೂಪ ಹೇಗಿರುತ್ತೆ? ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನೀಯ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ? ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇವೆಲ್ಲ, ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ. ಆದರೂ, ಇದುವರೆಗೆ ನಾವು ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿಯ ಅರಿವಿನ ನೆರವಿಂದ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನ.

ಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹರಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ರೂಪ ರೇಷೆಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ನಡವಳಿಕೆಯ ಏರುಪೇರು ಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಚಿಂತಾ ಕ್ರಾಂತರಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಈಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಂಜಿಯೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ನರಮಂಡಲ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳು- ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ- ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೈ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ವಿಧಾನ ಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಈ ತೆರನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬಹಳ ದುಬಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿ ಗೆಲ್ಲ ಇದರ ಫಲ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣು ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ನೂತನ ವಿಧಾನಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ, ರೋಗಾಣುಗಳ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಯಾವ ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆ ಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕುಷ್ಠ ರೋಗ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನೀಯ ಸುಧಾರಣೆ ಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಪ್ರಗತಿಪರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಇನ್ನೂ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಶತಮಾನ ದಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

21ನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ರೂಪ ಹೇಗಿರುತ್ತೆ? ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನೀಯ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ? ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆ ಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇವೆಲ್ಲ, ಕುತೂ ಹಲಕಾರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸು ವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ. ಆದರೂ, ಇದುವರೆಗೆ ನಾವು ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿಯ ಅರಿವಿನ ನೆರ ವಿಂದ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ ದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಲವಾರು. ಇವುಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳು ಬಹಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ

ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಆಗಲೇ ಊಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೀತಿ, ನಿಃಸ್ವಾರ್ಥತೆಗಳು ಕುಂದುತ್ತ ಬಂದಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಬೇನೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯ ದಿಂದಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನೀತಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇವು ಎಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಾಲವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು!

ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗ ಗಳಲ್ಲೂ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಗತಿಗಳಾಗಿವೆ. ನರಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೂಳೆಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಂಗದಾನ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನೀಯ ಪ್ರಗತಿಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲ್ಯಾಪರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ತಜ್ಞರು, ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಸಂಭವನೀಯ. ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಿ, ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಈಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ಕಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನರಳುವ ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು, ಹಲವು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಬಹು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್' ಮತ್ತು 'Trauma Cave' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಬರುವ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಆಗಲಿವೆ.

ಜೀವವಾಹಿನಿ-ಶಾಸ್ತ್ರ(Human genetics)ದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಂತೂ, ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಜೀವವಾಹಿನಿಯ ಮೂಲ ರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, Human generic Project ಎಂಬ ಜಟಿಲ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆ ಗಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೊರೆಯ ಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಆಗಲೇ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಕೆಲವು ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಈ ರೀತಿ ತಯಾರು ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಳವಡಿಕೆ ಯಿಂದ, ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಜನಿಸಲಿರುವ ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಬರುವ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ವಿಧವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ನೈತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉದ್ಭವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ-ಜನಿತ ನೈತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು, ವೈದ್ಯರು, ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನಾ ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಳೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷರಾಗಿ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳು ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಅವುಗಳ ಫಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವು ದಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನದ ಕೆಡಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಲುಪಿದ್ದರೂ, ಈ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಆಗಲಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯ ಲಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಭವನೀಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಣನೀಯ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಯಾರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹಾಗೂ ಕೀಲುನೋವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಭಯದ ಅಲೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ಬರ ಲಿರುವ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ ವಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲಿವೆ. ಅಭಿ[...] ಹೊಂದಿದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೇ [...] ಸಮಸ್ಯೆ ಸಮಾಜವನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸ[...] ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಏಡ್ಸ್ ಹಾ[...] ಅದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ [...] ರೋಗಗಳು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿ[...] ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾ[...] ನೈತಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಕುಂದುತ್ತಿರುವುದರಿ[...] ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು [...] ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಮುಂದಿನ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯ[...] ಇದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬರುವ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಲೆಗಳ [...] ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರ[...] ಗಳಾಗಲಿವೆ. ಜೈವಿಕ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ([...] technology), ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್, ಭೌತಿಕಶಾಸ್ತ್ರ[...] ಅಳವಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಶ್ರ[...] ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಪ್ರಗತಿಗಳಿಗೆ ತಳಹದಿಯಾಗು[...] ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋ[...] ಸೋಣ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು, ಮೂತ್ರಪಿ[...] ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ವಿಫ[...] ಯಿಂದ ನರಳಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಮುಂ[...] ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ಅಂಗದಾನಿಗಳ ಕೊರತೆಯ[...] ನಿವಾರಿಸಲು ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬ[...] ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ [...] ಯುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗ[...] ರುವ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನಿ[...] ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಪಘಾತಗಳು ಹಾಗೂ [...] ಗಾಯಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಹ[...] ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ, ಮಾನವ ಚರ್ಮದ ಅ[...] ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ[...] ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶ ಗಳನ್ನು, ಪ್ರಯೋ[...] ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಪಾಲಿಮರ್ಸ್ ಎಂಬ [...] ಸಾರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚ[...] ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಈ [...] ಚರ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. [...] ಕ್ರಮೇಣ, ಚರ್ಮ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದು, [...] ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಚರ್ಮ ಬೆಳೆಯು[...] ವಾಗ, ಕೃತಕ ಪಾಲಿಮರ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು [...] ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧ[...] ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್‌ಗಳ ತಯ[...] ಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. [...] ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, [...] ಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಆಗುತ್ತ[...]

ನಿಮ್ಮ ಜಠರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

● ನಚಿಕೇತ

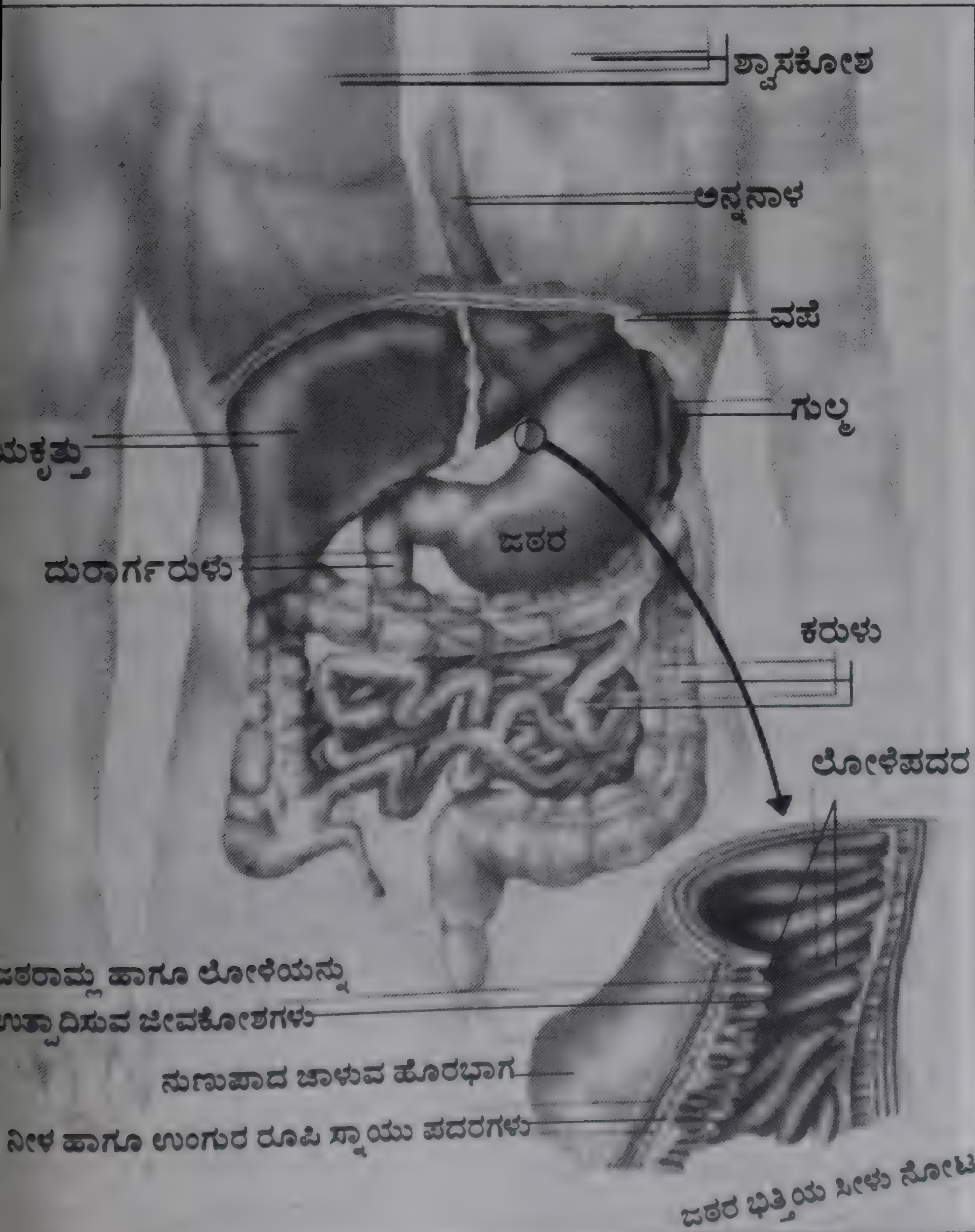
ಜಠರ ಪಚನಾಂಗದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಕೆಳಗೆ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹುಜನರಿಗೆ ಜಠರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಚನಾಂಗದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಧಾನವೆನಿಸದ ಈ ಜಠರ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನ.

ಜಠರ!

ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನಾವು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ! ಬಟ್ಟೆಗಾಗಿ!! ನಮ್ಮ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದ ಇತರ ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ವರ್ಣಿಸಲ ಅತ್ಯ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಊಟ ಬಡಿಸುವವರನ್ನು ನೋಡಿ "ಇದೇನು ಹೊಟ್ಟೆನೋ ಕಾರ್ಪೊರೇಶನ್ ಕಟ್ಟೇನೋ" ಎಂದು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಗೌಡನನ್ನು ನಂಬಬಾರದಂತೆ!.... "ಎಲ್ಲ ದೇವರು ಬಂದರು ಅನ್ನದೇವರು ಬರಲಿಲ್ಲವೋ ಬರಲಿಲ್ಲ......" ಎಂದರು ಕವಿವರ್ಯರು. ತುಂಬಾ ತಿನ್ನುವವರನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮಹಾಭಾರತದ ಭೀಮ ತೋಳದ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನನ್ನು "ವೃಕೋದರ" ಎಂದು ಕರೆದರು ವ್ಯಾಸರು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೆ, ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹೊಟ್ಟೆಗಳು! ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿಸುವುದು ಬಹುಶಃ ಜಿಗಣೆ! ಇದರ ಒಡಲ ತುಂಬಾ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಟ್ಟು 12 ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು! 25 ಹೊಟ್ಟೆ!!

ಇರಲಿ, ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆಷ್ಟು ಅರಿವಿದೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡೋಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉತ್ತರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ.

ಜಠರ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು



1. **ನಮ್ಮ ಉದರದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಥಾನ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರ?**
   a. ಉದರದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಹೊಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ.
   b. ಉದರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಕೆಳ ಅಂಚಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ.
2. **ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಹುಭಾಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಜಠರದಲ್ಲಿ**
   a. ಸರಿ b. ತಪ್ಪು
3. **ಜಠರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಗದ ಹೆಸರೇನು? ಜಠರದ ನಂತರ ಯಾವ ಭಾಗ ಬರುತ್ತದೆ?**
   a. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಕರುಳು
   b. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಲದ್ವಾರ
   c. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಕರುಳು
4. **ಆಮ್ಲ ಎಂದರೆ ಆಸಿಡ್! ಆಸಿಡ್ ಸುಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲವಿರುತ್ತದೆಯಂತೆ! ಹೌದೆ?**
   a. ಹೌದು b. ಇಲ್ಲ
5. **ಆಮ್ಲ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು!**

a. ಆಮ್ಲವಿರುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲ ಸ್ರವಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜಠರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
b. ದ್ರವಿಸಿದ ಆಮ್ಲವು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
c. ಜಠರದ ಪದರದ ಮೇಲೆ ಒಂದ್ನು ದಪ್ಪನೆಯ ಲೋಳಪದರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಮ್ಲದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

6. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.
a. ದ್ರವಾಹಾರ
b. ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ
c. ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರ
d. ಪಿಷ್ಟಾಹಾರ

7. ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಜಠರವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
a. ಜಠರವೂ 24 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
b. ಸುಮಾರು 16-18 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
c. ಸುಮಾರು 10-12 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
d. ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ!

8. ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವು ಜಠರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲುದು ಯಾವ ರೀತಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರ?
a. ಅದು ಆಮ್ಲೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
b. ಅದು ಜಠರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
c. ಅದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

9. "ಅಲ್ಸರ್" ಎಂಬ ಪಾದವನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಇದರ ಅರ್ಥ ಹುಣ್ಣು. ಅಲ್ಸರ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
a. ಹೌದು b. ಇಲ್ಲ

10. ಅಲ್ಸರ್ ಇರುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು?
a. ತುಪ್ಪ b. ಕಾಫಿ c. ಹಾಲು
d. ಆಲ್ಕೋಹಾಲು (ಮದ್ಯ)
e. ಮಾಂಸಾಹಾರ f. ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಂ

11. ತೇಗು, ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂದ ಮೇಲೆ! ತೇಗು ಬಂದಿತೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಜಕ್ಕೂ ತೇಗು ಎಂಬುದೇನು?
a. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯಂಶ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
b. ಕಿಣ್ವಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊರಬರುವ ಅನಿಲವೇ ತೇಗು !
c. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯುವಾಗ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡೇ ತೇಗು !
d. ನಾವು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನವಾಗ ನುಂಗುವ ಗಾಳಿ ತೇಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

12. ಕೆಲವು ಸಲ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತಿರಬಹುದು?
a. ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
b. ಮಿತಿ ಮೀರಿ ತಿಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

13. ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ?
a. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.
b. ಜಠರದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.
c. ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

14. ಜಠರದಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಸರ್' ಆದಾಗ, ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?
a. ಅಚ್ಚ ಕೆಂಪು b. ಕಂದು c. ಕಪ್ಪು

15. ಊಟದ ನಂತರ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
a. ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
b. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
c. ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಕು
d. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

16. ಊಟದ ನಂತರ ಬಿರುಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಏಕೆಂದು ಹೇಳುವಿರಾ?
a. ಅದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದ
b. ಅದು ವಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.
c. ಆಹಾರವು ಬೇಗಬೇಗನೆ ಕರುಳಿನೊ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

17. ಜಠರದ ರೂಪರೇಶೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಶಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹು ಯಾವುದದು?
a. ಬೇರಿಯಂ ಸ್ವಾಲೊ
b. ಬೇರಿಯಂ ಮೀಲ್ / ಫಾಲೋ ಥ
c. ಬೇರಿಯಂ ಎನೀಮ

18. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ವೈದ್ಯ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಉಪಕರಣ ಹೆಸರೇನು?
a. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಸ್ಕೋಪ್
b. ಬ್ರಾಂಕೋಸ್ಕೋಪ್
c. ಸಿಸ್ಟೋಸ್ಕೋಪ್
d. ಆರ್ಥ್ರೋಸ್ಕೋಪ್

19. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿನಾಯ ಜಠರ ಮಾತ್ರ
a. ಸರಿ b. ತಪ್ಪು

20. ನಾವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಹೃದಯದ ಬದಲಿ ಜೋಡ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಜಠರದ ಬದ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆ?
a. ಜಠರವು ಉದರದ ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಜ ದಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋ ಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.
b. ಜಠರಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ಹಾನಿಯಾಗ ದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಿ ಪ್ರಮೇಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
c. ಜಠರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಜಾಲವಿರುತ್ತ ಇವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದು

ಉತ್ತರಗಳು :

1. b.
2. b. ಆಹಾರದ ಬಹು ಭಾಗವು ಕರು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
3. c.
4. a. ದುರ್ಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ವಿರುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಮ್ಲದ ಬಹುವ ಈ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್.

ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ ಕಾರೀ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳನ್ನು ಇದು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

c.

b. ಬಿರಿಯಾನಿ ತಿಂದಮೇಲೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಮತ್ತೆ ಹಸಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ....ಅಲ್ಲವೆ?

c. ನಾವು ಒಂದು ಸಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸುಮಾರು 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಜಠರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಊಟ ಒಂದು ಉಪಹಾರಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸುಮಾರು 10- 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜಠರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

a. ಆಮ್ಲೋತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಅಲ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

b.

10. b ಮತ್ತು d. ಇವೆರಡೂ ಆಮ್ಲೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

11. d.

12. a. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲಿ, ವಿಮಾಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಾಗಲಿ ಜಠರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅವು ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೊಡುಗೆ.

13. c.

14. b ಮತ್ತು c. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಹೊರಬಂದರೆ ಅದು ಅಚ್ಚ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜಠರದಿಂದ ಬರುವರಕ್ತ, ಜಠರಾಮ್ಲದೊಡನೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಾಫಿ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ತರಹ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

15. c.

16. a ಬಿರುಸು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಜಠರಕ್ಕಿಂತ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

17. b

18. a

19. b ಜಠರಕ್ಕೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು.

20. b ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಠರಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದ ಭಾಗವನ್ನು ಎಸೆಯಬಹುದು. ಉಳಿದ ಜಠರದ ಭಾಗ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ●

ಪಾನಿಪತ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಯುದ್ಧ

ಇಂದಿನ ಹರ್ಯಾನಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾನಿಪತ್ತ ಒಂದು ಪಟ್ಟಣ. ಈ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಉದ್ದಿಮೆಗಳು. ಅವು ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭರ್ಜರಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇಂದು ಪಾನಿಪತ್ತ ಶಹರ ತನ್ನ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಪಾನಿಪತ್ತ ಯುದ್ಧಭೂಮಿ ಎಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿತ್ತು. ಪಾನಿಪತ್ತ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನಾವು ಇಂದಿಗೂ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇಂದಿನ ಪಾನಿಪತ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ತರದ ಯುದ್ಧ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಊರಲ್ಲಿಯ 'ಪಾನಿ' ಅಂದರೆ ನೀರು ಪತ್ತೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುವ ನೀರು ಕೊಳಚೆ. ಆದರ ವಾಸನೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯ ರಾಡಿ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಕೊಳವೆ ಭಾವಿಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಸುಮಾರು 8- 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಇಂದು ಆ ನೀರೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಕೊಳವೆ ಭಾವಿಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ನೀರಿನ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ದ್ರವ ಬರುತ್ತದೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ದ್ರವದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ, ಹಸಿರು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಗ್ರವಾಸನೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಕಾರಿ ಲವಣಗಳು ಅಲ್ಲಿವೆ. ನಾ ಹೆಚ್ಚು, ನೀ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸೆಣಸಾಡುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ದ್ರವವು 'ವಿಷ'ದ ತಮ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೊಸಬರು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಎಂದು ಕುಡಿದರೆ ತೀರಿತು. ತಕ್ಷಣ ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬಿಡೋಣ. ಅಲ್ಲಿಯ ದನಗಳಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅವು ಸಗಣಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕೀವು ಸೋರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಯುವವಂತೆ. ಆ ನೀರನ್ನು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಣಿಸಿದರೆ ಗಿಡಗಳು ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಹಾಲು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚಹದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು. ತ್ವಚೆಗೆ ತುರಿಕೆ ಬರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

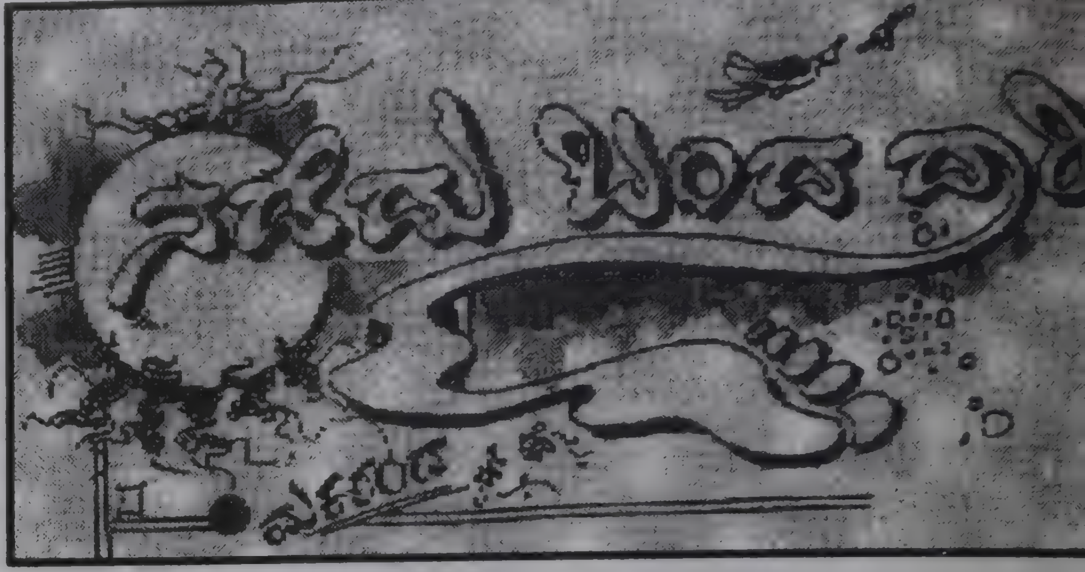
ಸುಮಾರಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದವರಿಗೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ರೂಢಿ. ಆದರೆ ಪಾನಿಪತ್ತ ಶಹರದ ನೀರನ್ನು ಎಚ್ಚರ ಇದ್ದವರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಅವರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಯಾಕಾಯಿತು? ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ಇವುಗಳ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಾನಿಪತ್ತ ಊರಿನ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪಾನಿಪತ್ತ ಶಹರವು ನೂರಾರು ಉದ್ದಿಮೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದೆ. ಸಾಕುತ್ತಲಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ಯಮಗಳು ರಸಾಯನಿಕ ಉದ್ಯಮಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ಕಶ್ಮಲವಾದ ನೀರು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವುದು. ಇಲ್ಲಿಯ ಉದ್ದಿಮೆದಾರರು ಈ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಏಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಉದ್ದಿಮೆದಾರರು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಪು ಮಾಡುತ್ತಾರಂತೆ. ಕೆಲಸಗಾರರ ಎದುರು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಪು ಮಾಡಿದರೆ ಗೊಂದಲ ಏಳಬಹುದೆಂದು ಅವರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳ ಮೇಲೇ ಸಂಡಾಸಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೋಡಲು ಈ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಕ್ಕಸುಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಕೊಳವೆಬಾವಿಗಳ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕಕ್ಕಸದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೂ ನಿಜವಂತೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಉದ್ದಿಮೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಒಳಗಿಂದೊಳಗೇ ಪಂಪು ಮಾಡುವರಂತೆ. ಹೀಗೆ ಅಂತರ್ಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಷವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇರಿಸುವರಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪಾನಿಪತ್ತ ಶಹರದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಯಿಂದಲೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗದಂತಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಬಹು ದೂರದ ಕೆರೆಗಳಿಂದ ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಟ್ಯಾಂಕರ್ ನೀರಿಗೆ ಪಾನಿಪತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆರು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಂತೆ. ಅಂಥ ನೀರಿಗೂ ಕೊಳಚೆ ಸುರುವಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪಾನಿಪತ್ತ ಈ ಸಲ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ ಎನ್ನಬೇಕಾಗಿದೆ. ●

ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗಿಸುವ ಧೂಮಪಾನ



ಜೋಗ್ರೌಸ್ ನಲವತ್ತೇಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಜ್ಞ. ಅವನು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಳರೋಗಿಗಳ ಆಡಳಿತ' (ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಪೇಶಂಟ್ ಅಡ್‌ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್) ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತಜ್ಞನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದನು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ 'ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ' ಬರೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕಾಲಾನುಸಾರ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೊತ್ತಿದ್ದನು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ದಿನದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಗೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಭಾಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿವಸ......

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕುಳಿತು ರೋಗ ಅನುಕ್ರಮ ಸವಲತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ಒಂದು ಘಟನೆ ಕಾಕತಾಳೀಯವೋ ಎಂಬಂತೆ ಘಟಿಸಿತು. ಗ್ರೌಸ್‌ಗೆ, ತನ್ನ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅರಿಯದ ಗೊಂದಲ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ, ತನ್ನ ಮಾತಿನ ಎಳೆ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವನ ಬಲಗಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಭಾಗ ಮಾಯವಾಗಿ ಕತ್ತಲು ಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಬಲಗೈ ಸ್ವಾಧೀನತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿಃಶಕ್ತವಾಯಿತು. ಗ್ರೌಸನಿಗೆ ಈ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆ ನಾಚಿಕೆ, ಮುಜುಗರ, ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ತಂದವು. ಜೊತೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆತಂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಿತು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುತ್ತ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟನ್ನು ಜೇಬಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದನು. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಬಲಗೈ ಬಳಸಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊತ್ತಿಸಿ, ಆಳವಾಗಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡನು.

ಗ್ರೌಸ್‌ನ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿತು. ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ಕೇಳಿದರು, "ಏನು ಮಾರಾಯ..... ಏನಾಗ್ತಿದೆ? ಆರಾಮವಾಗಿ ಇದ್ದೀಯ ತಾನೆ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

ಗ್ರೌಸ್ ಎಡಗೈಯಿಂದ ತಡಕಾಡಿ ಕುರ್ಚಿಯೊಂದನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ದೊಪ್ಪೆಂದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡನು. ನಡುಗುವ ಕೈಗಳಿಂದ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ತುಟಿಗಳ ನಡುವೆಯಿ... ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಳವಾದ 'ದಂ' ಹೊಡೆದ... ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಗ್ರೌಸನ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾವ ... ಮುಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ 'ತಾನು ಹುಚ್ಚನಾಗುತ್ತಿ... ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ... ಅನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ, ಹೊರಟುಹೋ... ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ಬ... ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ತಿಳಿಯಾಗಲಾರಂ... ತಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ? ತನಗೇನಾಗಿತ್ತು? ... ಅಂಶಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ... ಅವನು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಿದ್ದನು. ಆದರೂ ... ಬಾಯಿಬಿಡಲು ಅವನಿಗೆ ಏನೋ ಭೀತಿ. ಹ... ಹೀಗೂ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡು "ಸಾರಿ ಡಾಕ್ಟ್... ನನಗೇನಾಗಿತ್ತೋ ನನಗೇ ತಿಳೀತಿಲ್ಲ... ಕ್ಷಮ... ಎಂದನು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ... ಬಿಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ತನ್ನ ಒಂದೊ... ಕಣ್ಣನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ನೋಡಿ... ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆ... ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಖಚಿತ... ಕೊಂಡನು.

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿ...

"ಎಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೋ" ... ತಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದರು...

"ಯಾಕೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಗ್ರೌಸ್... ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ಶೇಕ್ ಹ...

ದೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ಮಾಡುವ ಜನರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಅನ್ನೋ ಅಂಶ ಇಂದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅನೇಕ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಮರಣೋತ್ತರ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ಅಂಶ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಮಿಡಿತ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರೆಲ್ಲ ಲಕ್ವವನ್ನು ತಾವೇ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ

ಡುವವರ ಹಾಗೆ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಕೈಯನ್ನು ದುಕೊಂಡನು.

''ಹಾಗಲ್ಲಯ್ಯ....ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೋ. ಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೋ. ಲೇಬೇಡ'' ಎಂದರು.

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಗ್ರೌಸನಿಗೆ ಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಏಕೆಂದು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಡಿದನು.

ವೈದ್ಯರು ಗ್ರೌಸ್‌ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ನಂತರ ''ನಿನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ ಎರಡೂ ಳಲ್ಲಿ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ವೇ ಅನ್ನೋದನ್ನ ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಇದು ಲಭವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ'' ಎಂದರು.

''ಹೌದ.........ಹ್ಯಾಗಿದೆ ನನ್ನ ಕೈಗಳ ಯುಶಕ್ತಿ?''

''ಎಡಗೈಗಿಂತ ಬಲಗೈ ಸ್ವಲ್ಪ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ ಂತ ಅನ್ಸುತ್ತೆ''

ಎಂದವರೇ ತಮ್ಮ ಕೊರಳಲ್ಲಿದ್ದ ಥೋಸ್ಕೋಪನ್ನು ಕಿವಿಗೇರಿಸಿ, ಗ್ರೌಸ್‌ನ ತ್ತಿಗೆಯ ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು ರೀಕ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಬಲಗಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಲ ಆಲಿಸಿದರು. ನಂತರ,

''ಈಗ ಹ್ಯಾಗನಿಸ್ತಿದೆ........ ಏನೂ ಂದರೆಯಿಲ್ವ?........''

''ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗೇ ದ್ದೀನಿ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆದರಿಕೆ ಆಗ್ತಿದೆ...... ಸರಿ, ನನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗ್ತಿರೋದು ನಿಮಗೆ ಗ್ ತಿಳೀತು?''

''ನಾನು ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡ್ತಾ ದ್ದೆನಲ್ಲ.....ನಿನ್ನ ಮಾತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮಾತುಗಳು ಅರ್ಥ ನವಾಗಿದ್ದವು. ಇದನ್ನು ನಾವು 'ಏಫೇಸಿಯ' ಂತ ಕರೀತೀವಿ. ನೀನು ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡೆ........ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನು ನೋಡ್ತಾನೆ ಇದ್ದೆನಲ್ಲ...''

''ಹುಂ!.....ಹೌದು. ನನ್ನ ತಿಳಿವು ಂಕಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗಿತ್ತು. ು ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನೋ ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ......ಸರಿ, ಇದೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಯಾಕಾಯ್ತು? ಏನಿದರ ಅರ್ಥ?''

''ನಿನಗೆ TIA ಅಂದರೆ ಟ್ರಾನ್ಸಿಯಂಟ್ ಇಸ್ಕೀಮಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿದೆ''

''TIA?.......ಹಾಗಂದರೇನು? ಅದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆ?''

''ಇಲ್ಲ. TIA ಅಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣ. ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.''

''ಅಪಾಯವ? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯ?''

''ಲಕ್ವ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಗ್ರೌಸನಿಗೆ ಲಕ್ವ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಕಂಡ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ''ಹೆದರಬೇಡ, ನೀನು ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ. ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ, ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಲಕ್ವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ.'' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ 'ಟ್ರಾನ್ಸಿಯಂಟ್ ಇಸ್ಕೀಮಿಕ್ ಅಟಾಕ್' ಅಂದ್ರೆ ಏನೂ ಅಂತ ವಿವರಿಸ್ತೀರ?''

''ಹೇಳ್ತೇನೆ.... ಟ್ರಾನ್ಸಿಯಂಟ್ ಅಂದರೆ ಅಲ್ಪಕಾಲ. ಕ್ಷಣಕಾಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಸ್ಕೀಮಿಕ್ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ. ಅಟಾಕ್ ಎಂದರೆ ಘಾತ. ಕ್ಷಣಿಕ ರಕ್ತ ಕೊರತೆಯ ಘಾತ ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು.''

''ಅಂದರೆ ಕ್ಷಣಕಾಲ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥವೇ?''

''ಖಂಡಿತ''

''ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಹಾಗೆ''

''ಹುಂ!.......ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಕೊರೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಅದನ್ನು ಆಂಜೈನ್ ಅಂತ ಕರೀತೀವಿ. ಅಂತಹುದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆದೋರಿದಾಗ TIA ಅಂತ ಹೇಳ್ತೀವಿ. ನಿನಗೊತ್ತಲ್ಲ...... ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಳ ನಿರಂತರ ಸರಬರಾಜು ಇರಬೇಕು. ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ ನಡೆದು ಆಮ್ಲಜನಕ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ! ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ನಿಂತು, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.''

''ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಯಾಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತೆ?''

''ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ, ರಕ್ತದ ಗರಣೆ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಗುಳ್ಳೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಅಡಚಿ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.''

''ನನಗೇನಾಗಿರಬಹುದು?''

''ನಿನಗೇನಾಗಿದೆ ಅಂತ ತಿಳೀಬೇಕಾದರೆ, ನಿನ್ನ ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಗಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೋ.'' ಎಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ವಿವರಿಸಿದಾಗ ಗ್ರೌಸ್ ಗಂಭೀರತೆಯಿಂದ ಚಿಂತಿಸಿದನು. ಕೊನೆಗೆ ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ......ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಒಂದು ಸಲ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಬಿಡಿ'' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡನು.

''ಹುಂ!....... ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡ್ತೀನಿ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದಿಕ್ಕೆ, ನೀನೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲ....''

''ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ........ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೇಳಿ?''

''ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದೋದನ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸು''

''ಹಂ!'' ದಂಗಾದನು ಗ್ರೌಸ್. ''ಏನ್ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ......ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದೋದನ್ನು ನಾನ್ಯಾಕ್ ನಿಲ್ಲಿಸ್‌ಬೇಕು? ಅದಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಏನ್ ಸಂಬಂಧ?'' ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ತನಗೆ ರುಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಧ್ವನಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರೌಸ್‌ನ ಮಾತಲ್ಲಿತ್ತು.

''ಕೇಳಯ್ಯ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳ್ತೀನಿ ಕೇಳು''

ಎಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳ ಆರೋಗ್ಯದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ''ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ಮಾಡುವ ಜನರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನ್ನೋ ಅಂಶ ಇಂದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅನೇಕ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಮರಣೋತ್ತರ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ಅಂಶ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಮಿಡಿತ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. TIA ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ 20 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಲಕ್ವ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರೆಲ್ಲ ಲಕ್ವವನ್ನು ತಾವೇ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತೆ.....''

★

ಪರಿಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದವು. ಮೊದಲನೆಯದು ಗ್ರಾಸ್‌ನ ಎಡ ಧಮನಿ (ಕೆರೋಟಿಡ್ ಆರ್ಟರಿ)ಯು ಬಹುಪಾಲು ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯದು ಮಿತಿಮೀರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಈ ಅಂಶಗಳ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿದನಂತರ ಜೋ ಗ್ರಾಸ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.....ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತುಂಬಾ ಇದೆ ಎಂದ್ರಲ್ಲ.......ಈ ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಧಮನಿಯೇನಾದರೂ ಛಿದ್ರವಾಗಬಹುದೆ?''

''ಹುಂ......ಆಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಧಮನಿಗಳು ತೀರಾ ಪೆಡಸಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅತಿರಕ್ತ ದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತನಾಳ ಛಿದ್ರಣವು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಆಗದು. ಆದರೆ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹದ್ದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಪರಿಣಾಮ ಗಂಭೀರವಾಗಿರಬಹುದು. ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರ ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಮೊದಲ ಆಘಾತದಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯ ಬಹುದು....... ಇಂತಹ ಭೀಕರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದು.......ಆದರೆ ಧೂಮಪಾನ ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಲೇಬಾರದು. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಬೆಂಕಿ- ಬಿರುಗಾಳಿಯಿದ್ದ ಹಾಗೆ.......ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ದುಷ್ಟ ಅವಳಿಗಳಿವು.''

ವೈದ್ಯರ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದ ಗ್ರಾಸ್ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟನು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲವಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಅವನ ಎಡಕಂಠ ಧಮನಿಯ ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂಠ ಧಮನಿ ಹಾ ಎರಡೂ ಖಂಡಾಸ್ಥ ಧಮನಿ(ವರ್ಟಿಬ್ರ ಆರ್ಟರೀಸ್)ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಎಡ ಕಂಠ ದಮನಿಯ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪ ಕೊಂಡರು. ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಾ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಡುವೆಯಿದ್ದ ಕಂಠ ಧಮನಿಯಾದ ಲಂಬವಾಗಿ ಸೀಳಿದರು. ಒಳಗಿದ್ದ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದರು. ನಂತರ ಅತಿ ಸು ಹೊಲಿಗೆಯಿಂದ ಛೇದಿಸಿದ್ದ ಧಮನಿಯ ಸರಿಪಡಿಸಿದರು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

ಜೋ ಗ್ರಾಸ್ ಗುಣಮುಖನಾದ ''ಏನಯ್ಯಾ ಮತ್ತೆ ಧೂಮಪ ಆರಂಭಿಸ್ತೀಯಾ? ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವ ಹ ತಿಂತೀಯ? ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದೆ ಟಿ.ವಿ. ಮುಂದೆ ಕೂತಿರ್ತೀಯ?'' ಎಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಆಗ ಜೋ ಗ್ರಾಸ್ ನಗುತ್ತಾ, '' ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.....ನೀವು ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ನಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸು ಇಷ್ಟಪಡ್ತೀನಿ.......ನಿಮ್ಮ ಉಪಕಾರಾನ ಖಂಡಿತಾ ಮರೆಯೋಲ್ಲ.........''

'ಕಾಸ್ಟ್ಲೀ'

☆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮುದುಕಿ ಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಬಾತ್‌ರೂಂನಲ್ಲಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ಲಂಬರ್ (Plumber) ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕರೆಸಿದಳು. ಆತ ಬಂದು ನಲ್ಲಿಯ ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿದ ನಂತರ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಕೂಲಿ ಕೇಳಿದ.



ಆ ಮುದುಕಿ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡು,

''ಏನಪ್ಪಾ ?! ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಣ ಕೇಳ್ತಿದ್ದೀಯಾ ? ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂಡಾ ಇಷ್ಟೊಂದು ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡೋಲ್ಲ ವಲ್ಲಪ್ಪಾ'' ಎಂದು ಗೋಳಾಡಿದಳು.

ಆ ಪ್ಲಂಬರ್ ಶಾಂತವಾಗಿ,

''ನನಗ್ಗೊತ್ತು ತಾಯೀ, ನಾನೂ ಮೊದಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿದ್ದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ☆

ಸರಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

☆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಶರೀರದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆ ವೈದ್ಯರು,

''ಶ್ರೀಮಂತವಲ್ಲದ ಸರಳ ಆಹಾರ ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ'', ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು.



ಆಗ ಆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿ,

''ಡಾಕ್ಟರೇ ! ದಯವಿ ಹೇಳಿ ಈ ಸರಳವಾದ ಆಹ ಅಂದ್ರೆ ಯಾವುದು? ಇದ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೊಗ ಬೇಕೋ, ಅಥವಾ ಊಟ ಮೇಲೆ ತಗೋಬೇಕೋ?'' ಎ ಕೇಳಿದ !

ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾ

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಈ ಅತಿಸಾರಭೇದಿ

ರಾ. ಚ. ಹಡ್ಲಿ

ಅನಾರೋಗ್ಯ ವೇದನಾಪೂರ್ಣವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಆಗುವ ಮನೋವೇದನೆ ಅಪಾರ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರನೋವು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದು ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಮೂಲ. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವನು ಇಂದು ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಲ್ಲೂ ಉಷ್ಣ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಹವಾಗುಣ, ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವ ಪರಿಸರ, ನೀರು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ವಾಂತಿಯೂ ಸೇರಿದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಆಹಾರ ನೀಡಲಾಗದೇ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಇದು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಬಹು ಬೇಗನೇ ಬಲಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಲ್ಪಸಮಯದ ನಿರ್ಲಕ್ಷತನ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಿರುವ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೇಧಿ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು.

ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅತಿಸಾರಭೇದಿ (ACUTE DTARRHOEA) :

ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವಿಷತೆ ಪಚನಿಕ ನಾಳಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಕರಳು (ಪಚನಿಕ ನಾಳಗಳು) ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಪ್ಪು ಮೀನು, ಅಣಬೆ, ಮಾಗದ ಹಣ್ಣು, ರಾಸಾಯನಿಕವಸ್ತುಗಳು, ಕಿಲುಬು ಗಟ್ಟಿದ ಪಾನೀಯ, ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕರುಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಹಾರ ವಿಷತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಣು ಜೀವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಸಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ.ಇದು ನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪಾಯ್ಲೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಎಂಬ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲಿಗಳ ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರ, ನೊಣಗಳು ಸಾಗಿಸುವ ಜೀವಾಣುಗಳು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಕೈಯಾಡಿಸುವ ರೋಗವಾಹಕರು ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ವಿಷತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ ಹೈನುವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಹಳಸಿದ ಅನ್ನದ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಪಚನಿಕನಾಳ ಸೇರಿ ಉರಿತ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಬೋ ವೈರಸ್ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲೂ ಸಹ ಅದೇ ತರೆನಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟೆಫೈಲೋ ಕಾಕಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹರಿಯ ಬಿಡುವ ಕರುಳ ವಿಷ ಆಹಾರ ವಿಷತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೈಯಾಡಿಸುವಾಗ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಮಕ್ಕಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಮಣಿಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಓಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಿಂದ ನೀರು ನಿರಂತರ ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಅದು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಗೋಚರಿಸಲೂ ಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರ (CHRONIC DIARRHOEA) :

ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಕಂಕೋಶಗಳು ನೀರನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಲಿನಗೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ಬೀಜಕೋಶಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಡೆದು, ಪುಷ್ಟಿಜೀವಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುವ ಪರೋಪಜೀವಿ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮೀಬಾ ಎಂಬುದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪರೋಪಜೀವಿ. ಏಕಾಣುಜೀವಿಯಾದ ಇದು ಅಮೀಬಿಕ್ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗ ಹರಡಲು 3ರಿಂದ 10 ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ತೋರದೇ ಇದ್ದು ನಂತರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲ ನೀರಿನಂತಿದ್ದ ಅತೀ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಲೋಳೆ ಇರಬಹುದು. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇರಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಭೇದಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಸಿವು ಹಿಂಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ತೂತಾಗಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳ ಒಡೆದು ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಸಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗ ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

1. ದ್ರವ ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ :

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 200ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಶೀಘ್ರಾತಿಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಭೇದಿ ಯಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ''ಪೂರಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸ ಬೇಕಲ್ಲದೇ ತಿಳಿಸಾರು, ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ, ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಎಳೆನೀರು, ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆ ಯುವ ಇತರ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ಜೀವಜಲ ಅಥವಾ ಮರುದ್ರವೀಕರಣ ಉಪ್ಪು ಎಂದು ಕರೆಯುವ (ಓಆರ್‌ಎಸ್) ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಹ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಾಗೂ ಈ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಹಾಲು, ತಿಳಿಸಾರು, ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಪಾನಕದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ದ್ರವರೂಪದ ಕಕ್ಕಸು ಹೊರಹೋಗುವ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಲು ಲೋಟದಿಂದ ಅರ್ಧ ಲೋಟದವರೆಗೆ, ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಿಂದ ಒಂದು ಲೋಟ ದವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ತಡೆದು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಟುಕುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 5 ದಿನ ಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಕಾರಣ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪಂಚ ಸೂತ್ರಗಳು

1. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವುದು
2. ತಪ್ಪದೇ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು.
3. ಸ್ತನಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.
4. ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ವಹಣೆ
5. ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸು ವುದು.

2. ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ :

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೊಡ ಬಾರದು. ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭೇದಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆಹಾ[ರ] ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂ[ದ] ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ತಡೆಗಟ್ಟ ಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಗು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂ[ದ] ಬಳಲುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗದ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ನಂತರ[ದ] ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರೋಗವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ಮಗ[ು] ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು (ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗ[ು] ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ) ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ದಿನವೊಂದಕ[್ಕೆ] ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ರೋಗದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗ[ು] ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಕಳೆದುಕೊಂ[ಡ] ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮುಂಚಿ[ನ] ತೂಕವನ್ನು ಮಗು ಮತ್ತೆ ಪಡೆದಾಗಲೇ ಮಗ[ು] ರೋಗದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದಿ[ದೆ] ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

3. ಸ್ತನಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು :

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಗುವಿ[ಗೆ] ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸ[ು] ವಂತೆ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲ[ಹೆ] ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾ[ದ] ಸಲಹೆಯಲ್ಲ. ಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲು[ವ] ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿ[ಮೆ] ಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಘನ ಆಹಾ[ರ] ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎ[ದೆ] ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಈ ಸಂದರ್ಭದ[ಲ್ಲಿ] ಉತ್ತಮವಾದುದು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದ[ಷ್ಟು] ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಡರ್ ಹಾ[ಲು] ಅಥವಾ ಆಕಳು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆ[ಯ] ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದಾದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ[ಟ್ಟು] ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾ[ಣದ] ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇ[ಕು.] ಭೇದಿ ನಿಂತ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ನೀರ[ು] ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂ[ತರ] ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವ[ರಿಸ] ಬೇಕು.



ಮರುದ್ರವೀಕರಣ ಉಪ್ಪು

ಮರುದ್ರವೀಕರಣ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಓ ಆರ್ ಎಸ್ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದನ್ನು ಅತಿಸಾರಭೇದಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾದ ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಜೀವಜಲ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದಲೂ ತರಬಹುದು. ಖರೀದಿಸಿ ತರುವ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. (ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯ ಭೇದಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ತುಂಬಾ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಪಾನೀಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದು). ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟೀ ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುವುದಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧವಾದ (ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಟೀ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಪಾನೀಯ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತಿಳಿಯಾದ ಚಹಾ, ಎಳನೀರು ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನೂ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.


ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

4. ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆ :

ರೋಗವು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದಾಗಿರಲಿ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಮುದಾಯದ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ (ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ) ಅಥವಾ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇದ್ದರೆ ಮಗು ಜ್ವರ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತೀರಾ ದಾಹವಾಗಿದ್ದರೆ, ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿ ಯದೇ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕಂಡು ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಮಗುವಿಗೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಕಡಿಮೆಯಾಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ದಿನಕ್ಕೆ ಏಳುಬಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲುಣಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಚ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

5. ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ತಡೆಯಬಹುದು

ಬಡತನ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಕ್ಕಸುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಕ್ಕಸು ಮನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ 4 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು, 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಶುಚಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಪುಡಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ಬದಲು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಕಕ್ಕಸನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದ (ಮಕ್ಕಳ ಕಕ್ಕಸು ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ) ರಿಂದ, ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಅಥವಾ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವು ದರಿಂದ, ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಚನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದರಿಂದ, ಮನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ದಡಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅತಿಸಾರಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. •

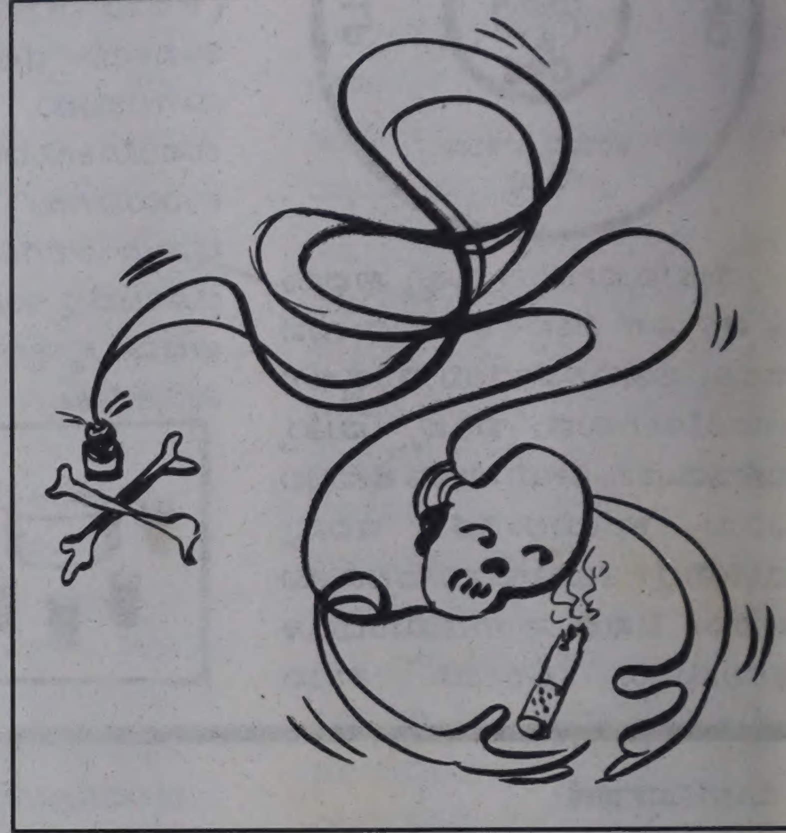
ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿದ ಭೂತ

✍ ಡಾ. ಉಮೇಶ.ಸ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಕಿರಣ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಯಾವಾಗಾದರೊಮ್ಮೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದ. ಇದೇ ಚಟದಿಂದ ಆತನಿಗೊಮ್ಮೆ ಭಯಾನಕ ಮೋಜಿನ ಅನುಭವ ಆಯಿತು. ಆತ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಡ್ಯೂಟಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿನ ಡ್ಯೂಟಿ ರೂಮು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೊನೆಯ ಮಹಡಿಯ ಕೊನೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆ ಡ್ಯೂಟಿ ರೂಮಿನ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿದಾಡುವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ರಾತ್ರಿಯಂತೂ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೇ ಆ ರೂಮಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಕಥೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದವು. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಸಿಸ್ಟರ್ ಫ್ಯಾನಿಗೆ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳೆಂದೂ, ಅವಳ ಭೂತ ಆಗಾಗ ಆ ರೂಮಿಗೆ ಬಂದ ಕದ ಬಡಿಯುವಳೆಂದೂ, ಕಿರುಚಾಟ ಮಾಡುವಳೆಂದು, ತರತರವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ವಾರ್ಡ್ ಬಾಯ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಆಯಾಗಳು ಹಲವು ಬಾರಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಕರಿಸುವಂತೆ ಆ ರೂಮಿನ ಫ್ಯಾನಿನ ಒಂದು ಕೈ ಸಹ ಸೊಟ್ಟಗೆ ಮಣಿದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಸುಮ್ಮನೇ ಡ್ಯೂಟಿ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಡ್ಯೂಟಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಎದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಕಿರಣ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಡ್ಯೂಟಿ ರೂಮಿಗೆ ಮಲಗಲು ಹೋದ. ಆತನಿಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಮನಸ್ಸಾಯಿತು. ಆತ ಅರ್ಧ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿ, ಲೈಟ್ ಆರಿಸಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಯ 'ದಂ' ಎಳೆದು ಉಳಿದ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅವನ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಸೆದು ಕಿಟಕಿಯತ್ತ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಆತ ಹಾಗೆಯೇ ಕಿಟಕಿಯತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮಗ್ಗುಲು ಬದಲಾಯಿಸಿದ. ಆ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಆತನಿಗೆ ಮೈ ''ಜುಂ'' ಎಂದಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಉರಿಯುವ ಸಿಗರೇಟು ತೇಲಾಡುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಗೆ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಒಲಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಭೂತದ ಎಲ್ಲಾ ಕಥೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೆನಪಾಗ ತೊಡಗಿದವು. ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಾಯಿತು. ಆ ಭೂತಕ್ಕೆ ಸಿಗರೇಟು ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವೆಂದೂ ಹಾಗೂ ಅದು ಬಿಸಾಕಿದ ಉರಿಯುವ ಸಿಗರೇಟನ್ನು



ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿದು ಉಳಿದ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದುತ್ತದೆ ಎಂದೂ .....ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೆನಸಿಕೊಂಡು ಆತನ ಗಂಟಲ ಪಸೆ ಆರಿ ಹೋಗತೊಡಗಿತು. ಆತನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಆದವು. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಇಳಿಯ ತೊಡಗಿತು. ಯಾರೋ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನರಳುವ ಶಬ್ದ, ದೂರದಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಊಳಿಡುವ ಶಬ್ದ, ರೂಮಿನ ಹೊರಗಡೆ ಯಾರೋ ನಡೆದಾಡಿದ ಶಬ್ದವಾಗತೊಡಗಿತು. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಂತಂತೆ ಆಯಿತು. ಈ ಭೂತ ತನ್ನನ್ನು ಇದ್ದಬದ್ದ ಧೈರ್ಯ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ ಮಂಚದಿಂದ ಇಳಿದು ಲೈಟ್ ಹಾಕಿದ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಆ ಉರಿಯುವ ಸಿಗರೇಟು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಟ್ಯೂಬ್ ಲೈಟಿನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಆ ಸಿಗರೇಟಿನ ತುಂಡು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆತ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ ಕಿಟಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ಆ ದೃಶ್ಯ ನೋಡಿ ಆತನಿಗೆ ನಗಬೇಕೋ, ಅಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಿಗರೇಟಿನ ತುಂಡು ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿನ ಜೇಡರ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಗಾಳಿಗೆ ಒಲಾಡುತ್ತಿತ್ತು ! □

Edited, Printed, Published and Owned by : **Adanagouda T Patil**
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara, BANGALORE-560 079, Ph : 3357198 / 3352696.

Printed at : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph : 3386606

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO 65817/97

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಹಸ್ರಮಾನ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಬೆಲೆ : 25 ರೂ.ಗಳು

ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ

'ಕಾಲ'

ಸುಮಾರು 100ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿದ ಪುಟಗಳ ಕೈಪಿಡಿ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ನಮ್ಮ ಹೈಟೆಕ್ ಉದ್ಯೋಗದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಯುವಕರು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಸುಮಾರು 30 ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ತೃತೀಯ ಶತಮಾನದ ಭದ್ರ ತಳಹದಿಗಳು. ವಿದ್ಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಮತ್ತು ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಬಲ್ಲ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕೇಂದ್ರ ನೋಂದಣಿ ಅರ್ಜಿ' ಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಅರ್ಜಿಯ ವಿವರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೇ ಅರ್ಹರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ ದಿನದಂದು ಚರ್ಚಾ ಸಭೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆಹ್ವಾನಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವೇಶ.

ನೋಂದಣಿ ಅರ್ಜಿಯ ಬೆಲೆ : 25ರೂಪಾಯಿಗಳು.

ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : 30 ನೇ ಜನವರಿ, 2000